

# Termine der Übungsgruppen

Tag	Uhrzeit	Treffpunkt
Montag,	09.30 - 10.30 Uhr	31608 <b>Oyle</b> , Sportplatz am Oyler Berg
Montag,	18.00 - 19.00 Uhr	31618 <b>Liebenau</b> , am Hallenbad
Dienstag,	18.00 - 19.00 Uhr	31595 <b>Steyerberg</b> , am Sportplatz
Mittwoch,	18.00 - 19.00 Uhr	31638 <b>Wenden</b> , am Dorfgemeinschaftshaus
Donnerstag,	18.00 - 19.00 Uhr	31608 <b>Marklohe</b> , am Schulzentrum
Freitag,	09.30 - 10.30 Uhr	31582 <b>Nienburg</b> , an der Sporthalle Erichshagen

# Was Sie über die Reha-Verordnung wissen sollten

- Sie sind interessiert? **Los geht's!** Kommen Sie einfach unverbindlich zum Kennenlernen in eine meiner Übungsstunden.
- Ich berate und helfe Ihnen gerne bei allen Fragen zum Reha- und Präventionssport.
- Präventionssport findet in der Regel in Kursform statt.
- Rehasport wird grundsätzlich über **50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten** verordnet.

Auch ohne Reha-Verordnung und ohne eine Kursteilnahme am Präventionssport können Sie gegen einen geringen Unkostenbeitrag regelmäßig bei uns teilnehmen.

Ich freue mich auf Sie!  
Herzlichst Ihr



Gesundheitssport mit Freiluft-Gymnastik  
Herbert Nordbrock  
Mühlenstraße 14  
31619 Binnen

Telefon und Fax: 05023 4212  
herbert.nordbrock@t-online.de  
[www.gesundheitssport-binnen.de](http://www.gesundheitssport-binnen.de)



# Freiluft-Gymnastik

von und mit Herbert Nordbrock

Ausgezeichnet und anerkannt für qualifizierte Gesundheitsangebote!



Empfohlen von der Bundesärztekammer, dem Deutschen Olympischen Sportbund und dem Deutschen Turnerbund

Kommen Sie zu einer Schnupperstunde - für Fragen rufen Sie mich gerne an!



  
Dr. Frank Ulrich Montgomery  
Präsident Bundesärztekammer

  
Alfons Hörmann  
Präsident Deutscher Olympischer Sportbund

  
Rainer Brechtken  
Präsident Deutscher Turner-Bund

Bei Bedarf/Schichtarbeit können Sie jederzeit zwischen den Übungsorten wechseln!

Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt 100% der Kosten für Reha-Sport!

**NEU:**  
Präventionssport - Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining (80% Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen)

## Was ist Freiluft-Gymnastik?

Freiluft-Gymnastik ist ein zertifiziertes Übungsprogramm für Präventions- und Rehasport.

### Was bewirkt Freiluft-Gymnastik?

- Beweglichkeit der Gelenke
- Mobilisation der Wirbelsäule
- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Faszientraining
- Größere Sauerstoffkapazität der Lunge
- Aktivierung körpereigener Abwehrkräfte
- Widerstandsfähiger gegen Infektionen
- Soziale Kontakte.

### Beschwerden - Hier können wir helfen

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Wirbelsäulen- und Rückenprobleme
  - Gelenkverkalkungen
  - Arthrosen
  - Hypertonie
  - Arterielle Durchblutung
- Diabetes mellitus
- Atemwegserkrankungen
- Rheumatische Erkrankungen
- Krebserkrankungen
- Hüft- und Kniegelenkerkrankungen
- Stressabbau
- Depressionen
- Ausgleich einseitiger Berufsbelastung
- Gewichtsreduzierung



**Ganzjährig an der frischen Luft - 60 Minuten aktiver Sport!**



**NEU AB 2019:**  
Jetzt auch als Präventionssport.

### HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPERTRAINING

- Gefördert durch die Krankenkassen
- Mit Beweglichkeit, Kraft und Kondition gesund und fit
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Kooperationen mit Ärzten und Krankenkassen



Das Bonusprogramm für Ihre Gesundheit.

## Reha-Sport in der Natur - werden Sie aktiv!

- 100% Kostenübernahme durch die Krankenkassen
- Ganzjährig aktiv in der Natur, alternativ zu Spritzen, Salben, Pillen und Operationen
- Angeleitetes Training für:
  - mehr Wohlbefinden
  - Schmerzlinderung
  - bessere Beweglichkeit
  - Alltagsfitness

**JETZT aktiv werden!**



**Sicherheit im Sport**