

# GESUNDHEITS- SPORT

**Zu unseren Angeboten gehören  
die Präventionssportangebote (§ 20, SGB 10)  
und unsere Rehabilitationssportangebote (§ 44, SGB IX)**

## KOMMEN SIE IN BEWEGUNG!

**Viele gesundheitliche Probleme in unserer Gesellschaft sind  
heutzutage auf akuten Bewegungsmangel zurückzuführen.**

Der Gesundheitssport mit all seinen Facetten leistet einen Beitrag den Ausgleich zu einem meist bewegungsarmen Alltag zu schaffen.

Bewegung kann vorbeugend helfen, aber auch bei bereits vorhandenen Krankheitssymptomen unterstützend eingreifen.

**Der Gesundheitssport hat das Ziel ihre Gesundheit zu erhalten, zu unterstützen und zu verbessern!**  
Das Training dient der Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit.

**Kommen Sie in Bewegung! Wir, ein engagiertes Team von Fachleuten, helfen ihnen hierbei.**

Alle Infos sind  
**IMMER AKTUELL ONLINE**  
zu finden!

Die Krankenkassen unterstützen diese Angebote!  
Bitte wenden Sie sich an ihre Krankenkasse und ihren behandelnden Arzt.  
Beim Rehabilitationssport sollte eine Verordnung vorliegen.



**ATG**

Am Chorusberg 10  
52076 Aachen

Telefon: 0241 – 529283

E-Mail: [reha@atg-aachen.de](mailto:reha@atg-aachen.de)

[www.atg-aachen.de](http://www.atg-aachen.de)



# GESUNDHEITSSPORT

Rehabilitationssportangebote · Präventionssportangebote · [www.atg-aachen.de/gesufit](http://www.atg-aachen.de/gesufit)

**UNSER ANGEBOT IST GÜLTIG  
SEIT DEM 30/08/17!**

## Rehabilitationssportangebote

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Allgemeiner Rehabilitationssport					Am Chorusberg: 11.00 – 12.00 Uhr <i>In Planung</i>
Sport in der Krebsnachsorge				St.Leonhard / für Frauen: 17.00 – 18.00 Uhr	Am Chorusberg: 14.30 – 15.30 Uhr
Rehabilitationssport nach Herzerkrankung		Turnhalle Schwalbenweg: 17.15 – 18.15 Uhr 18.30 – 20.00 Uhr			
Sportgruppe für Menschen mit leichter Demenz	Am Chorusberg: 14.00 – 15.00 Uhr				
Rehabilitationssport Orthopädie		Turnhalle Schwalbenweg: 16.30 – 17.15 Uhr			
Rehabilitationssport bei peripherer arterieller Verschlusskrankungen					Am Chorusberg: 10.00 – 11.00 Uhr <i>In Planung</i>

# PRÄVENTIONSSPORT

Alle aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage: [www.atg-aachen.de](http://www.atg-aachen.de)

### Progressive Muskelentspannung

15.00 – 18.15 Uhr  
2x

### Frauen Qi Gong

15.00 – 18.15 Uhr  
2x

### Herz-Kreislauftraining

*Vom Gehen zum Walken, zum Nordic-Walking*  
15.00 – 16.30 Uhr  
4 x