

Mit REHA Golfsport - Fit in den Herbst!

Kostenlose Schnupperkurse: GOLF & REHA *recabic* im Golf & Country Club Brunstorf.

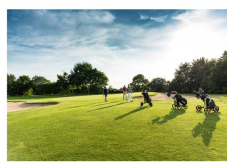
Sie haben keine Lust mehr auf ödes Fitnessstudio? Sie möchten gerne ein funktionelles, atemzentriertes Koordinationstraining an der frischen Luft und in grüner Natur auf dem Golfplatz kennen lernen?

Sie wissen aber nicht, ob überwiegendes draußen trainieren etwas für Sie ist oder Sie sind sich unsicher, ob Sie fit genug dafür sind?

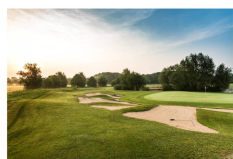
Keine Sorge – Wir laden Sie ein, GOLF & REHA *recabic* mit uns zusammen auszuprobieren.

Wir bieten im September und Oktober 2019 GOLF *recabic* und das angepasste reduzierte REHA *recabic* - **kostenlos zum schnuppern** - für Sie an.

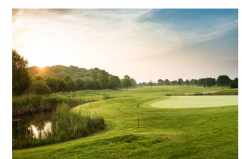
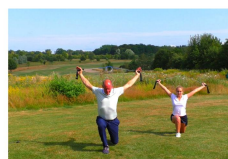
Mit GOLF oder REHA *recabic* können Sie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gleichzeitig trainieren. Es stärkt den Bewegungs- und Atemapparat, das Herz-Kreislauf-System und die Psyche.



REHA Golfsport
natürlich. sportlich. zugänglich.



GOLF & COUNTRY CLUB
BRUNSTORF



REHA *recabic*
Atemzentriertes Koordinationstraining



REHA recabic: Speziell für Personen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen.

Die Einfachheit, Natürlichkeit und Vielseitigkeit unserer Übungen bewirken eine überdurchschnittliche Erfolgsquote, insbesondere bei Atem-, Herz- und Kreislaufrschwäche, Koordinationsschwierigkeiten (z.B. nach Schlaganfall, bei Parkinson oder Multiple Sklerose), Schulter- und Nackenverspannungen, auch bei rheumatischer Ursache.

REHA recabic reguliert und regeneriert auf ganz natürliche Art und Weise grundlegende Prozesse im menschlichen Organismus wie Sauerstoffhaushalt, Säure-Basen-Balance, Durchblutung, Gelenk- und Bandscheibenstoffwechsel und Muskelfaszienvverhältnis und trägt so ganz nebenbei zu einer verbesserten positiven Stimmungslage bei.

Besonders für ältere Menschen ist REHA recabic überdurchschnittlich geeignet, weil der drohenden Versteifung und dem Verlust an Kondition, Konzentration und Koordination optimal entgegengewirkt werden kann. REHA recabic motiviert Sie, sich langfristig selbst zu helfen.

GOLF recabic: Speziell für alle sportlich ambitionierten Golfer*innen.

GOLF recabic ist auf Golfer*innen jeder Spielstärke und jeden Alters ausgerichtet. Ziel ist es, die körperlichen Voraussetzungen für einen guten Golfschwung zu schaffen, sowie das Leistungspotenzial zu erhöhen und für Schmerzfreiheit zu sorgen.

Die Methode:

Mit weiten, räumlichen Bewegungen und angenehmer Muskularbeit gegen den elastisch schwingenden Widerstand des Gerätes werden die großen Organsysteme Atmung, Herz-Kreislauf und Bewegungsapparat aktiviert. Die dynamischen Kräftigungsübungen werden durch spezifische Dehn- und Entspannungsübungen ergänzt.

Das Ziel:

Immer steht das Training des „ganzen Menschen“ im Mittelpunkt. Die Atmung, das Herz-Kreislauf-System, der Bewegungsapparat, die inneren Organe sowie das Nervensystem und die Psyche werden stets als organische Einheit verstanden und gleichzeitig gefördert.

Die Wirkung:

Die Übungen kräftigen gleichzeitig und gleichwertig die Atmung und das Herz-Kreislaufsystem, den Rücken und die Gelenke und helfen den täglichen Stress besser zu bewältigen. Die Funktions- und Leistungsfähigkeit des Atemapparates, des Herz-Kreislaufsystems, des Bewegungsapparates und des Verdauungssystems wird spürbar verbessert. Der ganze Mensch kommt wieder ins Gleichgewicht.

Der Pander:

Der federleichte recabic-Pander steht für die Philosophie des REHA & GOLF recabic Programms: So wenig Aufwand wie nötig, soviel Ertrag wie möglich. Man kann ihn überall mitnehmen und Übungen, auch in normaler Tageskleidung, durchführen. Der Pander ist in 5 unterschiedlichen Stärken für unser Training verfügbar.

- 2kp Druck (gelb), 3kp Druck (grün), 4kp Druck (blau), 6kp Druck (schwarz), 8kp Druck (rot)

Kostenlose Schnupperkurse: GOLF & REHA *recabic* im Golf & Country Club Brunstorf.

Motivation und ganz viel Aktivität, die sich auf Ihre Gesundheit auswirkt! Sie treffen Menschen mit dem gleichen Ziel, spüren Ihren Körper und genießen das gute Fitnessgefühl danach.



Termine:	Uhrzeit:	Dauer:	Treffpunkt:
So. 22.09.2019	11:00 Uhr, 14:00 Uhr und 16:00 Uhr	90 Min.	Foyer im Clubhaus
Di. 24.09.2019	10:30 Uhr, 14:00 Uhr und 17:00 Uhr	90 Min.	Foyer im Clubhaus
So. 29.09.2019	11:00 Uhr, 14:00 Uhr und 16:00 Uhr	90 Min	Foyer im Clubhaus
Mi. 02.10.2019	10:30 Uhr, 14:00 Uhr und 17:00 Uhr	90 Min	Foyer im Clubhaus
So. 13.10.2019	11:00 Uhr, 14:00 Uhr und 16:00 Uhr	90 Min	Foyer im Clubhaus
Di. 15.10.2019	10:30 Uhr, 14:00 Uhr und 16:30 Uhr	90 Min	Foyer im Clubhaus
Mi. 23.10.2019	10:30 Uhr, 14:00 Uhr und 16:30 Uhr	90 Min	Foyer im Clubhaus
Di. 29.10.2019	10:30 Uhr, 14:00 Uhr und 16:30 Uhr	90 Min	Foyer im Clubhaus

Kontakt:

REHA Golfsport
 Heinrich Heyne
 Mobil: 0172 – 448 72 71
info@rehagolfsport.de
www.rehagolfsport.de

Trainer:

Heinrich Heyne
 REHA Golfsport Coach
 Zert. REHA *recabic* Trainer
 Zert. Schlaganfall Mentor
 Founder REHA *recabic*

Trainer:

Pit Fischer
 Sporttherapeut, Heilpraktiker
 Zert. GOLF *recabic* Trainer
 Zert. REHA *recabic* Trainer
 Founder GOLF *recabic*