

## REHATOP - Der Königsweg zur Gesundheit

„RehaTop ist unser Königsweg.“ Drs. Ruud Stefelmans hat ein spezielles Trainingskonzept aufgebaut, das sowohl den Erfordernissen der Reha gerecht wird, aber darüber hinausgehend nachhaltig den individuellen Gesundheitsgedanken unterstützt. Intelligentes Training, starke Leistung – auf diesen Nenner könnte man RehaTop bringen. Die drei Kernbegriffe in diesem vielseitigen Training sind Körperbewusstsein, Wohlbefinden, Gesundheit. RehaTop ist auf drei Säulen aufgebaut: individuelle funktionelle Trainingsinhalte mit ständiger Bewegungskontrolle; gruppenspezifisches trainieren der Grundfähigkeiten; Stärkung des Herz-Kreislauf-Bereichs. Auf diesem Säulen-Fundament werden zweimal wöchentlich unter ständiger therapeutischer Begleitung die Trainingseinheiten absolviert.

RehaTop hat den Ansatz, den funktionellen Alltag - Arbeit, Sport, Freizeit - in ein Trainingsprogramm umzusetzen. Darin sind verschiedene Grundfacetten integriert. Diese betreffen allgemeine motorische Fähigkeiten, Koordination, Kraft und Ausdauer. Entscheidend sind aber spezifische Fähigkeiten aus dem Alltag - aus dem Auto aussteigen, einen Besen aufheben, einen Ordner aus dem Regal nehmen. Solche Handgriffe aus dem Alltag werden ins Trainingsprogramm übersetzt. „Und genau das ist das Besondere im ags-Training“, so Drs. Stefelmans.

„Grundlegend für RehaTop ist zunächst eine umfassende Beratung“, sagt Drs. Stefelmans. Dazu gehört ein Monitoring des aktuellen Gesundheitszustands. Der Gesundheitskunde formuliert, welche Ziele, Erwartungen und Wünsche er mit dem Training verbindet.

In der Analyse werden die Gesundheits-Ressourcen erkannt. Wie belastbar ist der Gesundheitsgast? Was ist tabu? Wie ist die Vorgeschichte? Welche Einschränkungen sind vorhanden? Welche Zeitressourcen? Nun geht's los, das Training kann beginnen. Der Übungsplan ist maßgeschneidert.

Die Teilnehmer trainieren in kleinen Gruppen, individuell und persönlich betreut durch einen stetig anwesenden kompetenten Trainer. Ein ausgewogener Mix aus Kraft- und Koordinationstraining an funktionellen medizinischen Trainingsgeräten sowie Funktionsübungen zur Stabilisierung, Mobilisierung und Koordinationsschulung ermöglichen eine abwechslungsreiche Trainingsgestaltung - mit Menge Spaß und Gruppendynamik.

Das persönliche Trainingsprogramm wird digital erstellt. Das Training ist bequem und komfortabel an chipgestützten modernen Trainingsgeräten. Über Monitore werden die optimale Trainingsgeschwindigkeit und das nötige Bewegungsausmaß visualisiert. Mit diesem Feedback ist ein korrektes und sicheres Training mit hoher Effizienz zusätzlich garantiert.

Zum Vergleich sind unsere 4 Trainingsvarianten aufgeführt:

✓	Gesundheitstraining			
	<b>ags-Training</b> (siehe Gesundheitstraining-Download)	1x pro Woche 60 min. Terminabsprache	35 € mtl. 1 Jahr	40 € mtl. 1/2 Jahr
	<b>ags-Plus Training</b>	1x pro Woche 60 min. Erste 10 Wochen 2x pro Woche Terminabsprache	45 € mtl. 1 Jahr	60 € mtl. 1/2 Jahr
	<b>ags-take2-Training</b>	2x pro Woche 60 min. Terminabsprache	60 € mtl. 1 Jahr	70 € mtl. 1/2 Jahr
✓	<b>RehaTop</b>	Kombi 1x ags-Training und 1x RehaSport pro Woche	32,50 € mtl. mit GKV Rezept 18 Monate	52,50 € mtl. mit HP-Rezept 18 Monate

### Sie erwartet:

- Ständig persönliche Betreuung
- Analysen zum Einstieg
- Moderne Trainingsgeräte
- Gruppendynamik
- Trainingsanpassung
- 1 x ags Training und  
1 x RehaSport pro Woche.