

Rück-Antwort

per Post oder Telefax unter ☎ 0241 / 6002-668



Reha-Klinik Schwertbad
Reservierung
Benediktinerstr. 23

52066 Aachen

Verbindliche Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum „Fit & Gesund“ - Programm der Reha-Klinik Schwertbad an

Kurs vom _____ bis _____

- inkl. 4 Übernachtungen: 750,-- €
- ohne Übernachtungen: 425,-- €

Vorzugspreis für ehemalige Patienten (bitte mit Zeitangabe):

- inkl. 4 Übernachtungen: 690,-- €
- ohne Übernachtungen: 390,-- €

Gleichzeitig mit Ihrer verbindlichen Anmeldung bitten wir um Überweisung der Kursgebühr auf das folgende Konto bei der Sparkasse Aachen:

Kontonummer:	4015012
Bankleitzahl:	39050000
Verwendungszweck:	Name des Teilnehmers und Kurs

Name, Vorname: _____
Geburtsdatum: _____
Straße: _____
Ort: _____
Telefon: _____

Die Inhalte für das Kursangebot entnehmen Sie bitte dem Programmbeispiel. Bitte beachten Sie, dass wir bei Antritt des Präventionsprogramms eine medizinische Unbedenklichkeitserklärung von Ihrem Hausarzt benötigen.

Ort, Datum

Unterschrift

- Fit und Gesund - Programmbeispiel

Zeit / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
07:00	Anreise bis 9.00h					
07:15						
07:30				Taiji / Nordic Walking	Nordic Walking	Nordic Walking
07:45			Ergometer			
08:00						
08:15						
08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
08:45						
09:00	Begrüßung und gemeinsames Frühstück					
09:15						
09:30						
09:45						
10:00	Hausführung	Einführung Nordic Walking	AquaFitness		AquaFitness	
10:15				Ergometer		
10:30						
10:45						
11:00	Eingangsscheck Arztgespräch					
11:15						
11:30			Ergometer	Funktionsgymnastik	Gerätetraining	
11:45			Funktionsgymnastik			
12:00						
12:15						
12:30					Verabschiedung (Klinikleitung)	
12:45						
13:00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
13:15						
13:30	Ruhezeit	Ruhezeit	Ruhezeit	Ruhezeit	Entspannung	
13:45						
14:00	Funktionsgymnastik	AquaFitness		optionales Freizeitprogramm zur eigenen Gestaltung	Abschlussgespräch	
14:15						
14:30			Wandern (Aachener Wald/ Dreiländereck)			
14:45						
15:00	Teatime	Teatime			Abreise ab 15.00h	
15:15						
15:30						
15:45						
16:00	Einführung Gerätetraining und Trainingsplanerstellung	Gerätetraining	Teatime			
16:15						
16:30						
16:45						
17:00			Workshop: Gesunde Ernährung (gemeinsames Kochen)			
17:15						
17:30						
17:45						
18:00	Abendessen	Abendessen		Abendessen		
18:15						
18:30						
18:45						
19:00		Massage		Massage		
19:15						
19:30						
19:45						
ab 20:00	Thermalbad und Sauna	Thermalbad und Sauna	Thermalbad und Sauna	Thermalbad und Sauna		