

**Der Weg zum Rehasport
transparent & einfach**

So starten Sie bei O-Fit

1. Ärztliche Verordnung

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin stellt eine Rehasport-Verordnung aus.

2. Genehmigung durch die Krankenkasse

Die Verordnung wird bei Ihrer Krankenkasse eingereicht und genehmigt. Dieser Schritt ist in der Regel unkompliziert.

3. Kontaktaufnahme mit O-Fit

Sie melden sich telefonisch bei uns. Unser Backoffice berät Sie ausführlich zu:

- passenden Kursen
- Standorten
- Startterminen
- organisatorischen Fragen

4. Start im Kurs

Nach der Anmeldung starten Sie in Ihrem Rehasportkurs – sicher, begleitet und gut aufgehoben.

- ✓ Rehasport ist für Sie kostenfrei
- ✓ Direkte Abrechnung mit den Krankenkassen
- ✓ Keine versteckten Kosten

**Ein starkes Team – für Ihre
Gesundheit**

**Kompetenz, Erfahrung und
echtes Engagement**

Hinter O-Fit steht ein großes, interdisziplinäres Team mit bis zu 40 qualifizierten Mitarbeiter:innen, die täglich mit Fachwissen, Herz und Verantwortung arbeiten.

Unser Team besteht aus:

- Rehasport- und Präventionstrainer:innen
- Aqua-Trainer:innen
- Übungsleiter:innen mit medizinischem und sportlichem Hintergrund
- Organisations- und Backoffice-Mitarbeiter:innen

Diese Vielfalt ermöglicht es uns, unterschiedlichste gesundheitliche Bedürfnisse kompetent abzudecken – im Wasser, an Land und organisatorisch.

Standorte & Anmeldung

Unsere Angebote finden an mehreren Standorten statt. Standorte, Kurszeiten & persönliche Beratung bitte telefonisch erfragen

Weitere Informationen: www.o-fit.de

O-Fit GmbH

Eickeler Bruch 139 · 44652 Herne

Mobil: 0176 / 326 031 02

E-Mail: info@rehasportherne.de

E-Mail: info@o-fit.de



**Gesundheit braucht Bewegung.
Und Menschen, die sie begleiten.**

**Rehasport
Präventionssport § 20 SGB V
Aqua Fitness**

**Wir stehen für Verlässlichkeit, Qualität und Menschlichkeit -
vom ersten Telefonat bis zur letzten Übungseinheit**

Präventionssport nach § 20 SGB V

Aktiv vorsorgen – nachhaltig gesund bleiben

Unsere **zertifizierten Präventionskurse nach § 20 SGB V** richten sich an Menschen, die ihre **Gesundheit aktiv stärken möchten**, bevor Beschwerden entstehen oder sich verfestigen.

Die gesetzlichen Krankenkassen **bezuschussen diese Kurse**, häufig mit **bis zu 80 % oder mehr der Kosten**.

Ziele des Präventionssports

- Vorbeugung von Rücken-, Gelenk- und Haltungsschäden
- Ausgleich von Bewegungsmangel
- Förderung von Kraft, Ausdauer und Mobilität
- Stressreduktion und mentale Stabilität
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens



Präventionssport bei O-Fit

- Verständlich angeleitete Übungen
- Alltagstaugliche Programme
- Motivation durch Gruppendynamik
- Freude an Bewegung statt Leistungsdruck



Aqua Fitness & Aqua Rehasport

Leichtigkeit erleben – wirksam trainieren

Das Training im Wasser bietet ideale Voraussetzungen für gesundheitsorientierte Bewegung. Der Auftrieb entlastet die Gelenke, ermöglicht größere Bewegungsfreiheit und steigert das Wohlbefinden.

Besonders geeignet bei

- Gelenk- und Rückenbeschwerden
- Bewegungseinschränkungen
- Übergewicht
- Wiedereinstieg nach längeren Pausen

Vorteile der Aqua-Angebote

- Gelenkschonendes Ganzkörpertraining
- Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- Entlastung der Wirbelsäule
- Hoher Spaß- und Motivationsfaktor

Hauptstandort Aqua-Bereich:
Wananas

Training an Land

**Stabilität, Sicherheit und Vertrauen
in den eigenen Körper**

Unsere Kurse an Land fokussieren sich auf:

- gezielte Kräftigung
- Mobilisation
- Haltungsschulung
- Gleichgewicht und Koordination

