

**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](http://www.o-fit.de)

### **O-Fit GmbH**

**Eickeler Bruch 139 · 44652 Herne**

Mobil: 0176 / 326 031 02

E-Mail: [info@rehasportherne.de](mailto:info@rehasportherne.de)

E-Mail: [info@o-fit.de](mailto: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

