



# Mitgliedschaften & Medizinisches Gerätetraining

[www.proactiv-ev.de](http://www.proactiv-ev.de)

## Proactiv Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 - 09.45 Uhr RSP	09.00 - 09.45 Uhr RSP	09.00 - 09.45 Uhr RSP	08.30 - 09.15 Uhr RSP	
10.00 - 10.45 Uhr RSP	10.00 - 10.45 Uhr RSP	10.00 - 10.45 Uhr RSP	09.30 - 10.15 Uhr RSP S	09.30 - 10.15 Uhr RSP
	11.00 - 11.45 Uhr RSP S	11.00 - 11.45 Uhr RSP	10.30 - 11.15 Uhr RSP S	10.30 - 11.15 Uhr RSP
	12.00 - 12.45 Uhr RSP			
16.00 - 16.45 Uhr Kinder	16.00 - 16.45 Uhr Kinder	15.00 - 15.45 Uhr Kinder	16.00 - 16.45 Uhr Kinder	<b>NEU:</b> Freies Training am <b>Samstag von</b> <b>09:00 - 18:00 Uhr</b> (Nur mit Transponder möglich)
17.00 - 17.45 Uhr RSP	16.45 - 17.30 Uhr RSP	17.00 - 17.45 Uhr RSP	17.00 - 17.45 Uhr RSP	
18.00 - 18.45 Uhr RSP	18.30 - 19.15 Uhr RSP	18.00 - 18.45 Uhr RSP	18.00 - 18.45 Uhr RSP	RSP = Rehasport
	19.30 - 20.15 Uhr RSP		19.00 - 19.45 Uhr RSP	RSP S = Rehasport (Senioren)
				Gruppenraum
				Gruppenraum

## Informationen über das Gerätetraining

1 Die Trainierenden treten dem Verein „Proactiv“ bei.

2 Die monatlichen Mitgliedsbeiträge sind gestaffelt:

### Mit Rehasport-Verordnung

Rehasport	kostenlos
Isodynamisches Training	19,00 € monatl.

### Ohne Rehasport-Verordnung

Rehasport	29,00 € monatl.
Isodynamisches Training	34,00 € monatl.
Rehasport + Isodynam. Training	39,00 € monatl.

**NEU T-RENA** kostenlos\*

\*Bei Verordnung der deutschen Rentenversicherung

SmartCard Gerätetraining 20,00 €

Die SmartCard wird personalisiert und verbleibt gegen die Gebühr beim Mitglied.

Transponderpfand 20,00 €.

Dieser wird nach Vereinsaustritt zurückerstattet

3 Vereinsaustritt ist jederzeit möglich mit 4 Wochen Bearbeitungszeit (keine Vertragsbindung)

4 Rückenurse, in Form von Training mit und ohne Geräten, finden mehrmals in der Woche statt. Für Vereinsmitglieder sind diese kostenlos, eine Teilnahme ist nur mit Voranmeldung möglich. Die Zeiten werden ausgeschrieben.

Dauer:

45 Minuten

Teilnehmerzahl:

12 Teilnehmer



Ein nach §20 zertifizierter Kurs „SmartCircle“ beinhaltet 8 Kurseinheiten á 45 Minuten.

Ziele:

Ganzkörpertraining an isodynamischen Geräten mit dem Schwerpunkt Rücken

Kosten der nach §20 zertifizierten Kurse:

90,00 €

6 Beckenbodentrainer (in der KGG-Therapie)

Er wird in das Trainingsprogramm zur Stärkung der Rumpf- und Beckenmuskulatur eingebaut und ist für alle Trainierenden nutzbar. Der Test und die Einführung ist Voraussetzung für das Training und wird in Begleitung von Therapeuten durchgeführt.

Im Rahmen der Therapie, z.B. KGG mit Privat- oder Kassenrezept ist das Training frei.

7 Der Zugang zum Trainingsraum ist mit dem Transponder auch außerhalb der Praxiszeiten, durch den Haupteingang Proactiv, möglich.

8 Nachdem die Haupteingangstür verschlossen ist, nutzen Sie bitte die Seiteneingangstür zum verlassen der Räume.

Schließzeiten der Haupteingangstür:

Mo bis Do: 20:30 Uhr, Fr und Sa: 18 Uhr

Schließzeiten der Seiteneingangstür und Ende des Trainings:

Mo bis Do: 21:30 Uhr, Fr und Sa: 18 Uhr



**Proactiv e.V.**

Eper Str. 20a Tel: 02562 1660  
48599 Gronau Fax: 02562 815785