



*Rehasport für Senioren  
in der Residenz Losheim am See*

---

*Werden und bleiben Sie fit!*

  
**RESIDENZ**  
LOSHEIM AM SEE



# **Gesund und selbstständig bis ins hohe Alter**

Rehasport ist Gesundheitssport. Mit gezielten Übungen unter professioneller Anleitung bleiben Sie fit. Oder werden schneller wieder gesund (zum Beispiel nach einem Klinikaufenthalt oder therapiebegleitend). Machen Sie mit, steigern auch Sie Ihre Vitalität, Sicherheit und Lebensfreude! Unser Trainingsprogramm umfasst:

- Beweglichkeitstraining
- Altersgerechter Kraftaufbau
- Balancetraining zur Vermeidung von Stürzen
- Koordinations- und Reaktionstraining
- Atem- und Entspannungsübungen

Zeit: immer montags von 10 bis 11 Uhr.

Leitung: Marlen Weber, Physiotherapeutin und zertifizierte Rehasport-Trainerin aus der Physiotherapiepraxis Brandt, Losheim

Kosten: Unser Rehasport-Training ist für Sie kostenfrei, wenn ärztlich verordnet. Ansonsten berechnen wir lediglich € 5 pro Training. Wir beraten Sie gerne.



## **RESIDENZ**

**LOSHEIM AM SEE**

Zum Stausee 82 · 66679 Losheim am See  
Telefon 06872 9210-0 · Fax 06872 9210-2999  
[info@residenz-losheim-am-see.de](mailto:info@residenz-losheim-am-see.de)  
[www.residenz-losheim-am-see.de](http://www.residenz-losheim-am-see.de)

Träger: Victor's Betreuungsdienste Brandenburg GmbH · Sitz Berlin · HRB Charlottenburg