

Warum aktiv-hoch-r zu Ihnen passt?

Perfekt abgestimmt.

Auf Sie und Ihren Körper.

Sie verspüren erste körperliche Beschwerden am Bewegungsapparat? Sie möchten gezielt gegensteuern, ohne Ihren Körper zu überfordern?

In Zusammenarbeit mit dem sportwissenschaftlichen Institut der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg haben wir ein innovatives Bewegungsprogramm entwickelt, das ideal auf Ihre gesundheitliche Situation abgestimmt ist. Es richtet sich an Menschen, die trotz – oder gerade wegen – erster Beschwerden „aktiv“ werden möchten, und zwar bevor sie sich zunehmend im Alltag bemerkbar machen.

aktiv-hoch-r bietet Ihnen ideale Rahmenbedingungen:

- » Training nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- » perfekt abgestimmt auf Ihre gesundheitliche Situation
- » qualifizierte Kursleiter, die Sie individuell begleiten
- » ein Konzept, das Sie immer wieder neu motiviert
- » kompakte Kleingruppen und die Möglichkeit, sich auszutauschen
- » arbeitnehmerfreundliche Kurstermine

Starten Sie jetzt!

Sie interessieren sich für ein unverbindliches Probetraining oder wünschen weitere Informationen zu den Programminhalten und Trainingszeiten?

Nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf:

01804 – 60 00 00

(20 ct. pro Anruf aus dem deutschen Festnetz,
max. 42 ct. pro Anruf aus den Mobilfunknetzen)

Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Telefon 0228 – 76606-0 • Fax 0228 – 76606-20

E-Mail: bv@rheuma-liga.de

www.rheuma-liga.de

1. Auflage – 20.000 Exemplare

Drucknummer: C163/BV/03/16

Mit freundlicher Unterstützung der



Deutsche
Rentenversicherung
Bund



Mein Programm für mehr Lebensqualität



Der perfekte Mix für mich und mein Leben!

Und wie das geht!
Fit trotz Einschränkung.

Viele Menschen mit körperlichen Beschwerden fürchten, dass sich eine regelmäßige sportliche Betätigung negativ auf ihren Allgemeinzustand auswirkt. Das Gegenteil ist der Fall, wie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse belegen.

„Intensives körperliches Training führt insbesondere bei Menschen mit krankheitsbedingten Einschränkungen zur Verbesserung einer Vielzahl gesundheitsbezogener Faktoren und im Resultat zu einer Steigerung der Lebensqualität.“

– Prof. Dr. Klaus Pfeifer

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Mit aktiv-hoch-r bieten wir Ihnen ein bundesweit einmaliges Bewegungsprogramm an:

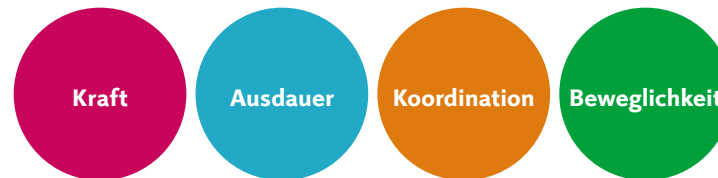
Neben professionell abgestimmten, gelenkschonenden Kraft- und Ausdauerübungen liegt der Fokus von aktiv-hoch-r auf der intensiven Beratung und Begleitung. Unsere Trainer stellen so sicher, dass sich die Intensität des Programms konsequent an Ihrer aktuellen körperlichen Konstitution und Ihrem individuellen Trainingsfortschritt ausrichtet.

Fokussiert trainieren.
Die Schwerpunkte setzt Ihr Körper.

aktiv-hoch-r wird ausschließlich von speziell ausgebildeten Trainern durchgeführt. Unser Bewegungsprogramm ist insbesondere für Einsteiger und Wiedereinsteiger konzipiert, aber aufgrund seiner Angebotsvielfalt auch für Menschen interessant, die bereits sportlich aktiv sind.

Wir unterstützen Sie unter anderem dabei, Ihre motorischen Fähigkeiten richtig einzuschätzen und passen die Programminhalte von aktiv-hoch-r individuell darauf an:

Programmschwerpunkte



Beispielhafte Programminhalte

- | | | |
|---------------|-------------------|---|
| » Qigong | » Badminton | » Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht |
| » Walking | » Volleyball | |
| » Tischtennis | » Fitball-Aerobic | » und vieles mehr! |



Profis für Ihre Bewegung.
Hunderttausendfach erfahren.

Hinter dem Konzept von aktiv-hoch-r steht neben den Wissenschaftlern der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg die mitgliederstärkste Selbsthilfeorganisation Deutschlands. 300.000 Mitglieder vertrauen auf die vielfältigen Angebote der Deutschen Rheuma-Liga.

Über unsere bundesweit 12.000 örtlichen Anlaufstellen bieten wir neben zahlreichen Informations- und Beratungsangeboten unter anderem die Möglichkeit zum direkten Erfahrungsaustausch und bewährte Bewegungsprogramme, wie das verordnungspflichtige „Funktionstraining“. Hieran nahmen in den vergangenen fünf Jahrzehnten viele Hunderttausend rheumakranke Menschen teil, um die „Funktion“ ihrer Gelenke – trotz stärkerer krankheitsbedingter Einschränkungen – aufrechtzuerhalten.

In Ergänzung dazu richtet sich aktiv-hoch-r vor allem an Personen, bei denen z. B. Beschwerden am Bewegungsapparat im Alltag noch keine wesentlichen Einschränkungen nach sich ziehen.

Weitere Informationen
www.aktiv-hoch-r.de