

Kursangebote

2024

im Reha-Zentrum
Iserlohn



1. Halbjahr



Reha-Zentrum Iserlohn

Allgemeine Informationen

In regelmäßigen Abständen bietet das Reha-Zentrum Iserlohn Präventionskurse an. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Regelfall anteilig die Kurskosten (ca. 80 – 100%). Daher sollten Sie sich in jedem Fall vor Beginn des Kurses bei Ihrer Krankenkasse informieren und die konkreten Erstattungsbedingungen erfragen. Voraussetzung ist das Erfüllen der Qualitätsanforderungen basierend auf dem so genannten „Leitfaden Prävention“, der gemeinschaftlich von allen Krankenkassen erarbeitet wurde und für alle verbindlich ist.

Das Reha-Zentrum Iserlohn erfüllt in hohem Maße die Qualitätsanforderungen, u. a. durch hochqualifizierte Kursleiter, strukturierte Kurskonzepte, angemessene räumliche Voraussetzungen und Gruppen bis maximal 15 Teilnehmer. Wir bieten darüber hinaus Kooperationskurse mit Krankenkassen (AOK, TTK) an. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Die Kurse des Reha-Zentrums Iserlohn werden nur bei Erreichen der angegebenen Mindestteilnehmerzahlen durchgeführt. Aus organisatorischen Gründen kann es zu einer Zusammenlegung oder Ausfall eines Kurses kommen.

In Kombination mit einem RehAktiv-15-Monatsabo kann eine zusätzliche Kursflatsrate gebucht werden. Zusätzlich bieten wir in unserer Einrichtung zahlreiche Rehasportgruppen und für deren Teilnehmer vergünstigte Konditionen für das Gerätetraining an.

Anmeldungen

Für alle Kurse werden nur schriftliche Anmeldungen entgegengenommen, mit der Sie sich verbindlich zum Kurs anmelden und mit der die Kursgebühr fällig wird. Sie können sich vorab telefonisch informieren, ob in dem gewünschten Kurs noch freie Kapazitäten vorhanden sind. Die Reihenfolge der schriftlichen Anmeldungen entscheidet.

Die Teilnahme an Kursen mit 15er Karte oder mit der Kursflatsrate kann nur nach vorheriger Anmeldung und bei freien Kapazitäten erfolgen. Ein Anspruch auf einen festen Platz besteht nicht. Informieren Sie sich dazu bitte bei unserem Team auf der Trainingsfläche oder unter 02371-829852.

Teilnahmebescheinigung

Eine besondere Anmeldebestätigung erfolgt nicht! Teilnahmebescheinigungen werden auf Nachfrage ausgestellt.

Rücktrittsregelung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Sie können sich zwei Wochen vor Kursbeginn in schriftlicher Form kostenlos wieder abmelden. Bei Nichtbeachtung der Frist wird eine Bearbeitungsgebühr von 21,- € erhoben. Mit Beginn des Kurses wird die komplette Kursgebühr fällig. Bei gesundheitlichen Problemen, die eine Kursteilnahme verhindern, wird um persönliche Rücksprache gebeten. Sollte die Kursgebühr nicht vor Beginn des Kurses entrichtet worden sein, wird von Seiten der Märkische Reha-Kliniken GmbH eine Rechnung über die komplette Summe zuzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 21,- € erstellt. Die weitere Teilnahme am Kurs ist erst nach Begleichung der Rechnung möglich.

Kostenlos parken

Die Teilnehmer der Präventionskurse des Reha-Zentrums Iserlohn haben die Möglichkeit, auf den ausgewiesenen Parkplätzen rund um das Gebäude kostenlos zu parken.

Preiserhöhungen

Die angegebenen Preise beziehen sich auf den aktuellen Stand der Planung. Das Reha-Zentrum Iserlohn behält sich etwaige Preiserhöhungen vor. Alle Teilnehmer und Patienten werden hierüber rechtzeitig informiert.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Aktiv im Job mit dem Reha-Zentrum Iserlohn.

Wir helfen Unternehmen, die sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter stark machen.

Sprechen Sie uns an!

GUTSCHEINE zum Verschenken!

Sie können bei uns Gutscheine erwerben u.a. für alle Präventionskurse, Massagen, Wärmeanwendungen...

Sprechen Sie uns an!

Wir geben Ihnen gerne **Kostenlose Probetermine** für ausgewählte Kurse. Sprechen Sie uns an!



Kraft- und Ausdauertraining am Gerät

Das Kraft- und Ausdauertraining ist ein Kursprogramm, in dessen Mittelpunkt das Training an modernen Ausdauer- und Sequenzgeräten steht und welches das Erlernen selbständig durchzuführender Übungen beinhaltet.

Das Herz-Kreislauf-System sowie das Muskel-Skelett-System und die intramuskuläre Koordination werden dabei gezielt gestärkt. Darüber hinaus dient der Kurs der gezielten Verbesserung der Ausdauerleistung, der Aktivierung des Stoffwechsels und der Verbesserung der Muskelkraftausdauer.

Das Gerätetraining ist sowohl auf Anfänger, als auch auf Wiedereinsteiger zugeschnitten. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Teilnehmerzahl: mind. 6
 Kostenbeitrag: 188,00 €
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse
 Weitere Termine bieten wir bei diesem Kurs gerne auf Anfrage an.

Zeitraum	Uhrzeit	Dauer
Mi 10.01. - 13.03.	18:00	10 x 90 min
Mi 10.04. - 19.06.	18:00	10 x 90 min

Rücken Fit

Bei diesem RückenTraining erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten. Übungen mit Physiobällen oder Latexbändern wechseln sich mit beruhigenden Entspannungssequenzen ab. Außerdem wird die Körperwahrnehmung geschult. Denn nur, wenn Sie Ihren Körper und seine Signale spüren, können Sie Ihren Rücken gezielt schulen.

Dieses Angebot ist für diejenigen geeignet, die ihren Rücken zielgerichtet in Form bringen möchten. Sollten Sie bereits unter Rückenbeschwerden leiden, fragen Sie zuvor Ihren Arzt, ob eine Teilnahme unbedenklich ist.

Teilnehmerzahl: mind. 6
 Kostenbeitrag: 132,00 €
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

Zeitraum	Uhrzeit	Dauer
Di 09.01. - 12.03.	17:00	10 x 60 min
Di 09.01. - 12.03.	18:00	10 x 60 min
Mi 10.01. - 13.03.	18:00	10 x 60 min
Di 09.04. - 11.06.	17:00	10 x 60 min
Di 09.04. - 11.06.	18:00	10 x 60 min
Mi 10.04. - 19.06.	18:00	10 x 60 min

Aqua-Fitness

Aqua-Gymnastik bietet die Möglichkeit, mehr Bewegung mit dem Element Wasser zu verbinden. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die sanfte Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Da der Auftrieb des Wassers den Körper nahezu schmerzlos werden lässt, werden die Gelenke wenig belastet und die Muskulatur

schonend gekräftigt, Herz- und Kreislaufsystem werden in Schwung gebracht. Gegen den Wasserwiderstand wird mit und ohne Gerät gearbeitet.

Teilnehmerzahl: min. 6
 Kostenbeitrag: 138,00 €
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse



Zeitraum	Uhrzeit	Dauer
Di 23.01. - 09.04.	19:00	10 x 45 min
Di. 16.04. - 18.06	19:00	10 x 45 min

Five-Rücken und Gelenkkonzept

FIVE trainiert Muskeln auf Länge. Wie wichtig ein gut funktionierender Bewegungsapparat ist, wird uns meist erst dann bewusst, wenn Glieder schmerzen und wir in unserem Alltag eingeschränkt sind. Unser Körper arbeitet mit Muskelschlingen, in denen sich die zu bewegenden Gelenke befinden. Eine schmerzfreie Bewegung funktioniert nur, wenn sich ein Muskel aktiv zusammenzieht und der Partnermuskel auf der anderen Seite dementsprechend nachgibt.

Termine auf Anfrage

Für das körperliche Wohlbefinden sowie die reibungslosen Bewegungsabläufe ist nicht die kräftige oder schwache Muskulatur ausschlaggebend, sondern alleine die Länge und Spannung eines Muskels. Jeder Muskel kann sich durch mangelnde Bewegung und falsche Körperhaltung verkürzen.

Kostenbeitrag: 135,00 €
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse



- Individuelle auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Trainingsplanerstellung
- Kontinuierliche Betreuung durch unsere qualifizierten MitarbeiterInnen

Auszüge aus unserem Betreuungssortiment:

- Ausdauerstestung zur Ermittlung der Herz-Kreislauf-Fähigkeit
- CORE-Training für mehr Rumpfstabilität
- 3-Dimensionales Training zur Förderung der Alltagsfitness
- Gerätegestütztes Rückentraining
- Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Muskelaufbautraining nach Sportverletzungen

Trainingsmöglichkeiten im RehAktiv:

- 2 Monatsvertrag (nur in Kombination mit einer Heilmittelverordnung buchbar)
- 3 Monatsvertrag
- 6 Monatsvertrag
- 12 Monatsvertrag
- 13+ Monatsvertrag (unbefristeter Vertrag für Kunden, die seit mindestens 12 Monaten Mitglied im RehAktiv sind)

Individuelle Firmenkonditionen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)



Kurse für AOK-Versicherte

Anmeldungen aller AOK-Versicherten werden von uns entgegengenommen und an die AOK weitergeleitet. Die Kurse sind für alle AOK-Versicherten kostenfrei.

Genauere Termine entnehmen Sie bitte dem AOK Flyer oder erfragen Sie diese bei uns.



Kurs	Datum	Zeit	Dauer
Pilates	30.01. - 19.03. 23.04. - 18.06.	Di 9:00	8 x 60 min
Sanftes Rückentraining	31.01. - 03.04. 17.04. - 26.06.	Mi 16:30	10 x 90 min
Aqua Fitness	30.01. - 19.03. 23.04. - 11.06.	Di 18:00	8 x 45 min
Kraft-Workout im Studio	02.02. - 05.04. 26.04. - 28.06.	Fr 17:30	10 x 90 min



Vielseitig-Flexibel-Unbefristet

So lautet unser Motto für verschiedene Angebote in unserem Haus.

Behandlungskarte

10 Einheiten (+1 Einheit gratis) Krankengymnastik, Massage, manuelle Therapie
Bitte informieren Sie sich bei unseren Therapeuten

Unsere 15er Karten Angebote

- 15 Termine in einem unbefristeten Zeitraum nutzen
- Vielseitige Kurse besuchen, wann sie möchten
- Flexibel ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining im RehAktiv mit kostenlosem Probetraining durchführen

RehAktiv - medizinisches Gerätetraining

Eingangsanalyse

Wir erstellen eine elektronisch gesteuerte Maximalkraftmessung. Ihrer Muskulatur, um für Sie einen optimalen Trainingsplan erstellen zu können.

37,50 €

15er Karte:

Freies Training ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen

187,50 €

Mo	7:00 - 20:00 Uhr
Di	7:00 - 19:00 Uhr
Mi	7:00 - 20:00 Uhr
Do und Fr	7:00 - 19:00 Uhr
und Sa	8:00 - 12:00 Uhr

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter 02371-829852.

Gesundheitskurse

15er Karte

150,- €

Pilates (Open level)

Kraft aus der Körpermitte, mehr Entspannung und verbesserte Beweglichkeit

mittwochs um 10:30 Uhr

Weitere Angebote

des REHA-Zentrums Iserlohn

Krankengymnastik
Manuelle Therapie
Massage
Manuelle Lymphdrainage
Elektrotherapie
Präventionskurse
Betriebliche Gesundheitsförderung
Medizinisches Fitnesstraining
Ambulante Rehabilitation
Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP)
Hausbesuche
Rehasport
Ergotherapie

Ansprechpartner

Markus Berken

Betriebsleitung
Tel.: 02371 829-80
markus.berken@reha-mk.de

Alexander Fehr

(Sportwissenschaftler B.Sc.)
Tel.: 0170 9186101
alexander.fehr@reha-mk.de

Maurice Ferreira E Silva

Sportwissenschaftler B. Sc.
Tel.: 02371 829-852
maurice.silva@reha-mk.de

Wir geben Ihnen gerne **kostenlose Probetermine** für ausgewählte Kurse. Sprechen Sie uns an!





Märkische
REHA-Kliniken

Reha-Zentrum Iserlohn

Bethanienallee 3 · 58644 Iserlohn

fon: 02371 8298-0

fax: 02371 8298-29

www.reha-mk.de