

Angebote zur

Prävention

in der Reha-Klinik
Lüdenscheid



1. Halbjahr 2024



Reha-Klinik Lüdenscheid

Anmeldebedingungen

In regelmäßigen Abständen bietet die Reha-Klinik Lüdenscheid Präventionskurse an. Für die meisten Kurse erstatten die gesetzlichen Krankenkassen anteilig die Kosten (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 sogenannten „Leitfaden Prävention“, der gemeinschaftlich von allen Krankenkassen erarbeitet wurde und für alle verbindlich ist.

Die Reha-Klinik Lüdenscheid erfüllt in hohem Maße die Qualitätsanforderungen, u. a. durch hoch qualifizierte Kursleiter, strukturierte Kurskonzepte, angemessene räumliche Voraussetzungen und Gruppen bis maximal 15 Teilnehmer. Wir bieten darüber hinaus konkrete Kooperationskurse mit Krankenkassen (z.B. AOK) an. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Die Kurse der Reha-Klinik Lüdenscheid werden nur bei Erreichen der angegebenen Mindestteilnehmerzahlen durchgeführt. Aus organisatorischen Gründen kann es zu einer Zusammenlegung oder Ausfall eines Kurses kommen. In diesem Fall werden Sie von uns telefonisch oder schriftlich informiert.

Bitte bringen Sie für die Umkleideschränke ein 1- bzw. 2- Euro Stück als Pfand für Ihre Utensilien mit.

Anmeldung

Für alle Kurse werden nur schriftliche Anmeldungen entgegengenommen, mit der Sie sich verbindlich zum Kurs anmelden und die Kursgebühr fällig wird.

Bei Bar- und EC- Zahlung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 2,00 € berechnet. Sie können sich vorab telefonisch informieren, ob in dem gewünschten Kurs noch freie Kapazitäten vorhanden sind. Die Reihenfolge der schriftlichen Anmeldungen entscheidet. Sollte der Kurs bereits belegt sein werden Sie ebenfalls benachrichtigt. Eine besondere Anmeldebestätigung erfolgt nicht!

Teilnahmebescheinigung

Teilnahmebescheinigungen werden auf Nachfrage ausgestellt.

Rücktrittsregelung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Sie können sich bis eine Woche vor Kursbeginn in schriftlicher Form (per Post oder Mail an praevention@reha-mk.de) kostenlos wieder abmelden. Bei Nichtbeachtung der Frist wird eine Bearbeitungsgebühr von 21,00 € erhoben. Mit Beginn des Kurses wird die komplette Kursgebühr fällig. Bei gesundheitlichen Problemen, die eine Kursteilnahme um mehr als 50% verhindern, wird um persönliche Rücksprache gebeten.

Kostenlos parken

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

Inhalt

Unsere Kurse und Workshops

| | |
|---|----|
| Dance for Fit..... | 5 |
| Herz-Kreislauf-Training..... | 5 |
| Nordic-Walking-Workshop..... | 6 |
| Flexi-Bar® Training..... | 7 |
| Functional Training..... | 7 |
| Zirkel Fit..... | 8 |
| Mobility-Training..... | 8 |
| Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik..... | 13 |
| Faszientraining - FASZination Rücken..... | 13 |
| Pilates..... | 14 |
| Fit bis ins höhere Alter..... | 15 |
| Sturzprävention - Trittsicher durchs Leben..... | 15 |
| Progressive Muskelrelaxation..... | 16 |
| Qigong..... | 17 |
| Autogenes Training..... | 17 |

Vorträge..... 18

Entspannungstraining - stressfrei durch den Tag
Mobility Training - viel mehr als nur Flexibilität

Unsere Ernährungsberatung..... 19

Gesund und fit mit Essen und Trinken

Unser 10er-Karten Angebot..... 21

Wellness in der Reha-Klinik Lüdenscheid..... 22

Aroma Massage - entspannen mit den schönsten Düften der Natur
Entspannung durch Klangschalenmeditation

Kontakt/Ansprechpartnerinnen/Ihr Weg zu uns..... 23

Anmeldeformular..... 12/13



Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Präventionsflyers konnten noch keine Termine für die Aqua Fitness Kurse bekannt gegeben werden.

Bitte informieren Sie sich auf der Homepage in der Lüdenscheider Rubrik im Präventions- und Gesundheitsprogramm.

Das kostenlose
Präventionsprogramm
der Deutschen Renten-
versicherung

RV-Fit

RV Fit ist ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung, das speziell von Ärzten für Berufstätige mit ersten gesundheitlichen Einschränkungen entwickelt wurde.

Drei Therapieelemente



Bewegung:

Fitnesstraining,
Ausdauertraining,
arbeitsplatzbezogene
Ergonomie Beratung, ...



Ernährung:

Beratung,
Einkaufstipps, ...



Umgang mit Stress:

Stressbewältigung,
Entspannungsübungen, ...

Mitmachen - ganz einfach!

Beantragung – Zusage erhalten – Loslegen

- Online-Antrag ausfüllen auf www.rv-fit.de
- Ihr Antrag wird von der DRV geprüft
- Nach der Zusage senden Sie uns Ihre Unterlagen zu, und unsere Verwaltungsmit-

arbeitenden starten gemeinsam mit Ihnen die Planung.

Wir garantieren Ihnen regelmäßige Starttermine in der Reha-Klinik Lüdenscheid durch nachfrageorientierte Terminplanung.

Die 4 Phasen

1. Initialphase

3 Tage ganztägig (Freistellung von der Arbeit, Start donnerstags)

2. Trainingsphase

3 Monate berufsbegleitend, 24 Einheiten à 60-90 Min. im Zeitraum: Mo. bis Fr. 15:30-20:00 Uhr, in der Regel an 2 Tagen in der Woche

3. Eigenaktivitätsphase

3 Monate berufsbegleitend, selbständiges Training nach den individuellen Bedürfnissen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung

4. Auffrischungstag

1 Tag ganztätig am Mittwoch (Freistellung von der Arbeit)

Dance for Fit

Sie möchten sich mal richtig auspowern und vom stressigen Alltag abschalten? Ihnen liegt Rhythmus im Blut und Sie mögen es, sich zur Musik zu bewegen? Dann ist Dance for Fit genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs wird Ihr Körper zu tänzerischen Bewegungen ganzheitlich trainiert. Ob Aerobic, Stepaerobic oder ein Workout mit verschiedenen Kräftigungsübungen, bei Dance for Fit kommt keine Langeweile auf. Also, worauf warten Sie? Kommen Sie uns doch dienstags um 17 Uhr besuchen und probieren Sie einfach mal eine Kurseinheit aus.

Teilnehmerzahl: min. 6

**Jeden Dienstag
von 17:00-18:00 Uhr**
Ein flexibler Einstieg ist jederzeit möglich!
Nutzen Sie unser Angebot eines
kostenlosen Probetermins. Wir bitten um
telefonische Voranmeldung unter
der Telefonnummer
02351-46-5555.

Herz-Kreislauf-Training

Das Herz-Kreislauf-Training ist ein Kursprogramm, das an verschiedenen Ausdauergeräten in der medizinischen Fitness und über verschiedene Ausdauereinheiten in der Sporthalle stattfindet. Das Training wird abwechslungsreich gestaltet, wobei sich Kraftausdauereinheiten mit einem Training spezifischer Muskelgruppen in das Gesamtkonzept einfügen. Neben Ergometern werden Laufbänder und Crosswalker genau so eingesetzt wie Stepper.

Der Kurs dient der gezielten Verbesserung der Ausdauerleistung und Aktivierung des Stoffwechsels. Die Trainingssteuerung findet vor allem über die Herzfrequenz und das subjektive Belastungsempfinden statt.

Die Teilnahme am Herz-Kreislauf-Kurs ist auf Anfänger und Wiedereinsteiger zugeschnitten. Darüber hinaus bietet sich dieser Kurs vor allem für Menschen mit Herzbeschwerden an. Besondere Voraussetzungen sind nicht notwendig.



Teilnehmerzahl: min. 6

| Kursnummer | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min. | Tag | Einheit | Kosten |
|------------|----------|---------|------------|-----|---------|----------|
| 270011930 | 09.01.24 | 19:30 | 60 | Di | 8 | 96,00 € |
| 270021900 | 07.02.24 | 19:00 | 60 | Mi | 8 | 96,00 € |
| 270031930 | 05.03.24 | 19:30 | 60 | Di | 10 | 120,00 € |
| 270041900 | 10.04.24 | 19:00 | 60 | Mi | 8 | 96,00 € |
| 270051930 | 21.05.24 | 19:30 | 60 | Di | 8 | 96,00 € |
| 270061900 | 12.06.24 | 19:00 | 60 | Mi | 8 | 96,00 € |

Nordic Walking Workshop

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes und sanftes Ganzkörpertraining und leicht zu erlernen. Die Lauftechnik ist der Bewegungsausführung beim Skilanglauf sehr ähnlich. Durch den bewussten Einsatz der Stöcke werden neben der Aktivierung der Beinmuskulatur die Muskeln des Oberkörpers gezielt eingesetzt.

Das Walking Tempo und die Effektivität der Trainingseinheit kann durch den kräftigen Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur gezielt gesteigert werden.

Schrittvarianten, Kräftigungsübungen und Übungen zur Dehnung gestalten eine Einheit abwechslungsreich.

Im Workshop wird in einzelnen Schritten die Grundtechnik des Nordic Walkings erarbeitet. Durch das 60-minütige Herz-Kreislauf-Training soll das körperliche Wohlbefinden gestärkt werden.

Stöcke können gestellt werden.

Teilnehmerzahl: min. 6

| Kursnummer | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min. | Tag | Einheit | Kosten |
|------------|----------|---------|------------|-----|---------|---------|
| 200011630 | 15.04.24 | 16:30 | 60 | Mo | 3 | 39,00 € |
| 200021630 | 13.05.24 | 16:30 | 60 | Mo | 3 | 39,00 € |
| 200031630 | 17.06.24 | 16:30 | 60 | Mo | 3 | 39,00 € |



BGM- Betriebliches Gesundheitsmanagement

Wir helfen Unternehmen, die sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter stark machen. Sprechen Sie uns an!

BEC Büro Ergonomie Coaching
SMove Bewegungsprogramm am Arbeitsplatz

Flexi-Bar® Training

Mit dem Zauberstab „Flexi-Bar®“ wird die Tiefenmuskulatur des Körpers gekräftigt, denn durch die Schwingungen dieses multifunktionalen Trainings- und Therapiegerätes kommt es zu einer reflexartigen Anspannung der Rumpfmuskeln, die bewusst nicht zu aktivieren sind.

Dadurch entsteht eine besondere, tiefgehende Reaktion des Körpers. Haltungverbesserung, Bindegewebsfestigung

sowie die Verbesserung der Koordination sind nur einige der positiven Auswirkungen eines regelmäßigen Trainings mit dem Flexi-Bar®. Im Verlauf der Kursstunde entsteht ein Kraftausdauertraining und der Stoffwechsel wird aktiviert.

Der Flexi-Bar® wird während der Kursstunden zur Verfügung gestellt.

Teilnehmerzahl: min. 6

| Kursnummer | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min. | Tag | Einheit | Kosten |
|------------|----------|---------|------------|-----|---------|----------|
| 150011800 | 11.01.24 | 18:00 | 45 | Do | 10 | 100,00 € |
| 150021800 | 28.03.24 | 18:00 | 45 | Do | 10 | 100,00 € |
| 150031800 | 27.06.24 | 18:00 | 45 | Do | 8 | 80,00 € |



Functional Training

Der Kurs verbindet ein Training in Muskelketten mit koordinativen Übungen und bringt jede Menge Stabilität in den Körper. So entsteht ein effektives Training mit dem eigenen Körpergewicht, das sich sehr gut

auch in den Alltag integrieren lässt. Der Spaß kommt dabei sicher nicht zu kurz!

Teilnehmerzahl: min. 6

| Kursnummer | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min. | Tag | Einheit | Kosten |
|------------|----------|---------|------------|-----|---------|----------|
| 190011800 | 08.01.24 | 18:00 | 60 | Mo | 10 | 120,00 € |
| 190021800 | 10.06.24 | 18:00 | 60 | Mo | 8 | 96,00 € |

Zirkel Fit

Sie möchten Ihre Kraft, Ausdauer, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit verbessern und haben nur wenig Zeit? Dann ist der vielseitige Zirkel Fit Kurs genau das Richtige.

Das Workout für den gesamten Körper führt zu hohen Trainingseffekten bei wenig Zeitaufwand. Dabei ist das abwechslungsreiche Präventionsangebot für unterschiedliche Leistungsniveaus anpassbar und fördert so individuell Ihre Gesundheit.



Der zertifizierte Kurs ist ohne Vorerfahrung buchbar und der Spaß kommt dabei nicht zu kurz!

Teilnehmerzahl: min. 6

| Kursnummer | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min. | Tag | Einheit | Kosten |
|------------|----------|---------|------------|-----|---------|----------|
| 160011900 | 27.03.24 | 19:00 | 60 | Mi | 10 | 120,00 € |

Mobility Training - viel mehr als nur Flexibilität

Bei dem Begriff Mobility denken viele Menschen erstmal an Dehnen und Stretching. Stabilisationsübungen gehören aber ebenso zum Training dazu. Dabei geht es darum, die motorische Kontrolle und damit die aktive Beweglichkeit über den vollen Bewegungsradius eines Gelenkes zu erreichen bzw. zu verbessern. Dafür werden Übungen mit dem eigenen Körper und Körpergewicht sowie mit der Faszienrolle und Widerstandsbändern durchgeführt. Die Bewegungsabläufe sind hierbei auf das jeweilige Niveau des Teilnehmenden abgestimmt. Mobility Training hilft dabei schmerzhaft Verspannungen und Verklebungen zu lösen sowie den Körper beweglicher und stärker zu machen. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.



Teilnehmerzahl: min. 6

| Kursnummer | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min. | Tag | Einheit | Kosten |
|------------|----------|---------|------------|-----|---------|---------|
| 290011800 | 08.01.24 | 18:00 | 60 | Mo | 8 | 96,00 € |
| 290021800 | 10.06.24 | 18:00 | 60 | Mo | 8 | 96,00 € |

Rücken Fit - Wirbelsäulengymnastik

Der Rücken Fit Kurs steht allen Interessierten offen, die regelmäßig gesundheitsförderliche und sportliche Aktivitäten durchführen möchten. Hier stehen Ausdauersequenzen, Stabilisations- und Körperwahrnehmungsübungen auf dem Programm.

Verschiedene Entspannungsformen runden die Einheiten ab. Immer wieder werden Hinweise zur Durchführung rücken- und gelenkfreundlicher Haltungen und Bewegungen im Alltag in den Kurs einfließen.

Teilnehmerzahl: min. 6

| Kursnummer | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min. | Tag | Einheit | Kosten |
|------------|----------|---------|------------|-----|---------|----------|
| 250011800 | 09.01.24 | 18:00 | 45 | Di | 10 | 100,00 € |
| 250011900 | 09.01.24 | 19:00 | 45 | Di | 10 | 100,00 € |
| 250021900 | 10.01.24 | 19:00 | 45 | Mi | 10 | 100,00 € |
| 250031700 | 11.01.24 | 17:00 | 45 | Do | 10 | 100,00 € |
| 250041800 | 26.03.24 | 18:00 | 45 | Di | 10 | 100,00 € |
| 250041900 | 26.03.24 | 19:00 | 45 | Di | 10 | 100,00 € |
| 250051900 | 27.03.24 | 19:00 | 45 | Mi | 10 | 100,00 € |
| 250061700 | 28.03.24 | 17:00 | 45 | Do | 10 | 100,00 € |
| 250071800 | 11.06.24 | 18:00 | 45 | Di | 10 | 100,00 € |
| 250071900 | 11.06.24 | 19:00 | 45 | Di | 10 | 100,00 € |
| 250081900 | 19.06.24 | 19:00 | 45 | Mi | 8 | 80,00 € |
| 250091700 | 27.06.24 | 17:00 | 45 | Do | 8 | 80,00 € |

Faszientraining - FASZInation Rücken

Faszien - das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk - beeinflussen nachhaltig die Kraft und die Feinabstimmung einer Bewegung. Sie umgeben jeden Muskel, jedes Organ und auch jede Bandstruktur und vernetzen den ganzen Körper. Verklebungen und starke Spannungszustände im Faszienewebe verursachen Schmerzen. Aber auch Stresssymptome wirken negativ auf die faszialen Strukturen und führen zu Schmerzen im Rückenbereich. Das ganzheitliche Training sorgt für einen geschmeidigen Körper, festigt das Bindegewebe und beugt Verletzungen vor.

Teilnehmerzahl: min. 6



| Kursnummer | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min. | Tag | Einheit | Kosten |
|------------|----------|---------|------------|-----|---------|----------|
| 260011830 | 10.01.24 | 18:30 | 60 | Mi | 10 | 120,00 € |
| 260021830 | 27.03.24 | 18:30 | 60 | Mi | 10 | 120,00 € |
| 260031830 | 19.06.24 | 18:30 | 60 | Mi | 8 | 96,00 € |

Pilates

Mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen trainiert Pilates Körper und Geist im Einklang mit der Atmung. Die Konzentration wird gezielt auf körperliche Vorgänge und Bewegungsabläufe gerichtet. Pilates schult die Eigenwahrnehmung des Körpers, kräftigt und fördert die körperliche Flexibilität, Ausdauer und Koordination. Die Körperhaltung verbessert sich entscheidend, die tiefe stabilisierende Rumpfmuskulatur wird trainiert, Gelenke werden entlastet und die Wirbelsäule flexibel.

Teilnehmerzahl: min. 6



| Kursnummer | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min. | Tag | Einheit | Kosten |
|------------|----------|---------|------------|-----|---------|----------|
| 220011700 | 08.01.24 | 17:00 | 60 | Mo | 10 | 120,00 € |
| 220011800 | 08.01.24 | 18:00 | 60 | Mo | 10 | 120,00 € |
| 220011900 | 08.01.24 | 19:00 | 60 | Mo | 10 | 120,00 € |
| 220021600 | 10.01.24 | 16:00 | 60 | Mi | 10 | 120,00 € |
| 220031700 | 11.01.24 | 17:00 | 60 | Do | 10 | 120,00 € |
| 220041700 | 25.03.24 | 17:00 | 60 | Mo | 10 | 120,00 € |
| 220041800 | 25.03.24 | 18:00 | 60 | Mo | 10 | 120,00 € |
| 220041900 | 25.03.24 | 19:00 | 60 | Mo | 10 | 120,00 € |
| 220051600 | 27.03.24 | 16:00 | 60 | Mi | 10 | 120,00 € |
| 220061700 | 28.03.24 | 17:00 | 60 | Do | 10 | 120,00 € |
| 220071800 | 14.05.24 | 18:00 | 60 | Di | 10 | 120,00 € |
| 220081600 | 19.06.24 | 16:00 | 60 | Mi | 8 | 96,00 € |
| 220091700 | 24.06.24 | 17:00 | 60 | Mo | 8 | 96,00 € |
| 220091800 | 24.06.24 | 18:00 | 60 | Mo | 8 | 96,00 € |
| 220091900 | 24.06.24 | 19:00 | 60 | Mo | 8 | 96,00 € |
| 220101700 | 27.06.24 | 17:00 | 60 | Do | 8 | 96,00 € |

Sollten die Termine für Sie besser passen, können Sie auch als Anfänger problemlos in den fortlaufenden Kurs einsteigen. Möchten Sie Pilates von Grund auf und mit anderen Anfängern zusammen kennen lernen, empfehlen wir Ihnen gerne:

Pilates für Einsteiger

Im Einsteigerkurs lernen Sie alle grundlegenden Prinzipien des Pilates kennen. Wir kombinieren ruhige und fließende Bewegungen mit der Atmung.

Kräftigungs- und Dehnübungen lassen so ein ganzheitliches Körpertraining entstehen.

| Kursnummer | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min. | Tag | Einheit | Kosten |
|------------|----------|---------|------------|-----|---------|---------|
| 224011800 | 09.01.24 | 18:00 | 60 | Di | 8 | 96,00 € |
| 224021600 | 23.02.24 | 16:00 | 60 | Fr | 4 | 48,00 € |



Anmeldeformular
bitte heraustrennen

Allgemeine Hinweise

- Bei Barzahlung/EC-Kartenzahlung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 2,00 € fällig.
- Die Barzahlung erfolgt unaufgefordert vor Kursbeginn am Empfang der Reha-Klinik Lüdenscheid
- Sie können auch bereits im Vorfeld des Kurses Ihre Teilnahmegebühr entrichten.
- Bringen Sie für die Nutzung der Umkleideschränke bitte ein 1- oder 2 € -Stück mit.

Wellness pur!

Medy Jet

eine relaxende Massage - ganz unkompliziert für zwischendurch!

Wohlige Wärme und die Kraft des Wassers sorgen für elementare Entspannung.

Sprechen Sie uns an!

Anmeldung Prävention

*= Pflichtfelder

Bitte in Druckbuchstaben schreiben.

| | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------|----------------------|----------------------|----------------------|----------|
| Kurs-Nr. 1: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Betrag:* | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Betrag:* |
| Kurs-Nr. 2: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Betrag:* | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Betrag:* |
| Kurs-Nr. 3: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Betrag:* | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Betrag:* |
| Name: | * <input type="text"/> | | | Straße: * | | | | | |
| Vorname: | * <input type="text"/> | | | Postleitzahl, Ort: * | | | | | |
| Geb. Datum: | * <input type="text"/> | | | E- Mail: * | | | | | |
| Handy- Nr.: | * <input type="text"/> | | | Krankenkasse: | | | | | |
| Telefon- Nr.: | * <input type="text"/> | | | | | | | | |

Ich bin damit einverstanden, bis auf Widerruf per E- Mail über neue Angebote der Reha-Klinik Lüdenscheid informiert zu werden.

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch (bitte entsprechend ankreuzen und unterschreiben):

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers: Märkische Reha-Kliniken GmbH, Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid.
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE49REH00000568671

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger Märkische Reha-Kliniken GmbH widerruflich, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger Märkische Reha-Kliniken GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Das SEPA- Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für alle fälligen Kursgebühren (wiederkehrendes SEPA-Mandat). Diese werden jeweils nach Kursbeginn abgebucht.

Die Mandatsreferenz wird von der Märkische Reha-Kliniken GmbH vergeben und ist bei Abbuchung aus Ihrem Kontoauszug ersichtlich.

Name Kontoinhaber: _____ Straße: _____

Postleitzahl, Ort.: _____

IBAN Zahlungspflichtiger:

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Anmeldebedingungen an. Diese sind dem aktuellen Präventionsflyer zu entnehmen. Änderungen der Bankverbindung sind bekannt zu geben. Wir machen darauf aufmerksam, dass die Bank bei Rückgabe einer SEPA-Lastschrift Kosten in Höhe von 10,50 € geltend macht, die zu Ihren Lasten gehen.

X

Datum

X

Unterschrift

Märkische Reha-Kliniken GmbH

Unterschrift ist gültig für die Anmeldung und das Lastschriftmandat - bei Teilnehmern unter 18 J. Unterschrift des gesetzlichen Vertreters.

Barzahlung/ EC- Zahlung vor Kursbeginn

Bei Barzahlung/ EC-Zahlung wird eine Bearbeitungsgebühr von 2,00 € fällig. Ich bestätige, die Kosten vor Kursbeginn zu entrichten.

X

Datum

X

Unterschrift

Märkische Reha-Kliniken GmbH

Unterschrift ist gültig für die Anmeldung und die Barzahlung - bei Teilnehmern unter 18 J. Unterschrift des gesetzlichen Vertreters.



RehAktiv

CASPAR

- Flexibles digitales Training
- Ganz einfach per App von zu Hause aus
- Individuelles Training und persönliche Betreuung durch unsere Therapeuten
- Im 6- Monatsabo privat buchbar



Wir sind für Sie da!

- **Persönliche und individuelle Betreuung durch unsere qualifizierten Sporttherapeuten**
- **vielseitiges Training**
- **kompetente Hilfestellung**
- **zeitliche Flexibilität**

Sprechen Sie uns an!

Fit bis ins höhere Alter

„Wer rastet, der rostet“! Deshalb ist Bewegung im Alter wichtig, um möglichst lange selbstständig, fit und gesund zu leben. Der Kurs beinhaltet Übungen und Spiele zur Förderung der Stand- und Gangsicherheit. Muskeln werden gezielt gekräftigt, die Gleichgewichtsfähigkeit wird geschult und die Beweglichkeit durch Dehnungs- und Mobilisierungsübungen gefördert. Bewegung und Spaß mit Gleichgesinnten soll die Lebensqualität positiv beeinflussen.



Teilnehmerzahl: min. 6

| Kursnummer | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min. | Tag | Einheit | Kosten |
|------------|----------|---------|------------|-----|---------|----------|
| 140011400 | 12.01.24 | 14:00 | 60 | Fr | 10 | 120,00 € |
| 140021400 | 05.04.24 | 14:00 | 60 | Fr | 10 | 120,00 € |
| 140031400 | 21.06.24 | 14:00 | 60 | Fr | 8 | 96,00 € |

Sturzprävention - Trittsicher durchs Leben

Sie möchten bis ins hohe Alter Dinge tun, die das Leben lebenswert machen: mit den Enkeln spielen, den Garten bestellen, reisen und Hobbys nachgehen? Dann sind Sie hier richtig!

Durch Trittsicher-Bewegungskurse sichern Sie Ihre eigene Mobilität, erhalten Ihre Selbständigkeit und fördern den Verbleib im eigenen Zuhause mit zielgerichteten Übungen zur Verbesserung der Beinkraft und Standfestigkeit.



Teilnehmerzahl: min. 6

| Kursnummer | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min. | Tag | Einheit | Kosten |
|------------|----------|---------|------------|-----|---------|----------|
| 170011530 | 12.01.24 | 15:30 | 90 | Fr | 6 | 102,00 € |
| 170020900 | 20.02.24 | 9:00 | 90 | Di | 6 | 102,00 € |
| 170030900 | 09.04.24 | 9:00 | 90 | Di | 6 | 102,00 € |
| 170040900 | 28.05.24 | 9:00 | 90 | Di | 6 | 102,00 € |
| 170051530 | 21.06.24 | 15:30 | 90 | Fr | 6 | 102,00 € |

Progressive Muskelrelaxation

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson, wird eine zunehmende Entspannung über den Wechsel von Anspannung und Entspannung einzelner Körperteile herbeigeführt.

Die Technik ist einfach und kann in fast allen Lebenssituationen angewendet werden.



Teilnehmerzahl: min. 6

| Kursnummer | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min. | Tag | Einheit | Kosten |
|------------|----------|---------|------------|-----|---------|---------|
| 230011700 | 10.01.24 | 17:00 | 60 | Mi | 8 | 96,00 € |
| 230021700 | 13.03.24 | 17:00 | 60 | Mi | 8 | 96,00 € |
| 230031700 | 22.05.24 | 17:00 | 60 | Mi | 8 | 96,00 € |



AOK NordWest Gesundheit in besten Händen

Die Reha-Klinik Lüdenscheid bietet Ihnen **Präventions-Kurse** in großer Auswahl an - für **AOK-Kunden exklusiv und kostenfrei!**



| Kurs | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min | Einheit |
|----------------------------|---------------|---------|-----------|---------|
| AOK Faszien Fit | Do., 01.02.24 | 18:00 | 60 | 10 |
| AOK Kraftworkout im Studio | Di., 05.03.24 | 19:30 | 90 | 10 |
| AOK Pilates | Di., 12.03.24 | 18:00 | 60 | 8 |
| AOK Pilates | Fr., 19.04.24 | 16:00 | 60 | 8 |
| AOK PMR | Mi., 22.05.24 | 18:00 | 90 | 8 |
| AOK Rücken Power | Mo., 11.03.24 | 18:00 | 60 | 10 |
| AOK Rücken Power | Di., 30.04.24 | 19:00 | 60 | 10 |
| AOK sanftes Rückentraining | Mo., 05.02.24 | 19:30 | 90 | 10 |

Nähere Informationen zu den Kursen erhalten Sie beim Team der Sporttherapie, Tel.: 02351 46-5015. Anmeldung bitte direkt an die AOK NordWest (kursanmeldung-sw@nw.aok.de - Tel.: 0800 2655-503791 - www.aok.de/nw).

Qigong

Qigong gehört zu den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist eine präventiv wirksame Heilgymnastik. Meditative Körperübungen mit fließenden, sanften Bewegungen werden in Verbindung mit einer harmonischen Atmung durchgeführt.

Es kommt u. a. zu einer ganzheitlich positiven Auswirkung auf die Wirbelsäule, das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und Gelenke beweglicher. Der Körper lernt sich besser zu entspannen und erhöht seine Stresstoleranz.

In diesem Kurs gibt es keine Altersbegrenzung. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Teilnehmerzahl: min. 6



| Kursnummer | Beginn | Uhrzeit | Dauer/Min. | Tag | Einheit | Kosten |
|------------|----------|---------|------------|-----|---------|---------|
| 240010900 | 09.01.24 | 9:00 | 60 | Di | 6 | 72,00 € |
| 240021900 | 11.01.24 | 19:00 | 60 | Do | 6 | 72,00 € |
| 240031600 | 23.02.24 | 16:00 | 60 | Fr | 6 | 72,00 € |
| 240041900 | 29.02.24 | 19:00 | 60 | Do | 6 | 72,00 € |
| 240051900 | 18.04.24 | 19:00 | 60 | Do | 6 | 72,00 € |
| 240061900 | 20.06.24 | 19:00 | 60 | Do | 6 | 72,00 € |

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine wissenschaftlich erprobte und äußerst effektive Entspannungsmethode mit langer Tradition. Das Verfahren wurde von dem deutschen Arzt J. H. Schulz entwickelt, kann von jedem erlernt und in nahezu allen Situationen des Alltags unterstützend eingesetzt werden.

Es steigert die Lebensqualität, das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Teilnehmerzahl: min. 6



Vorträge (kostenfrei)

Stressfrei durch den Tag

Die Progressive Muskelrelaxation bietet Entspannung für Körper und Geist. Die Technik ist sehr leicht erlernbar und daher in kurzer Zeit überall anwendbar. Erfahren Sie mehr über die Anwendung im Alltag

und was Sie für Möglichkeiten haben, über einen Zeitraum von 8 Wochen angeleitet zu werden.

| Kursnummer | Datum | Uhrzeit |
|------------|------------|---------------|
| 910011700 | 03.01.2024 | 17:00 - 18:00 |

Mobility Training – viel mehr als nur Flexibilität

Bei dem Begriff Mobility denken viele Menschen erstmal an Dehnen und Stretching. Stabilisationsübungen gehören aber ebenso zum Training dazu. Dabei geht es darum, die motorische Kontrolle und damit die aktive Beweglichkeit über den vollen Bewegungsradius eines Gelenkes zu erreichen bzw. zu verbessern. Das Team der Sporttherapie erläutert Ihnen in diesem Vortrag die verschiedenen Facetten des Trainings und zeigt Ihnen erste praktische

Übungen mit der Faszienrolle und Widerstandsbandern, die Sie in Alltagskleidung in die täglichen Abläufe integrieren können.

Mobility Training hilft schmerzhafte Verspannungen und Verklebungen zu lösen sowie den Körper beweglicher und stärker zu machen. So ist man langfristig mit einem regelmäßigen Beweglichkeits- und Stabilisationstraining gesünder unterwegs.

| Kursnummer | Datum | Uhrzeit |
|------------|------------|---------------|
| 910021800 | 04.01.2024 | 18:00 - 19:00 |

GESUNDHEIT ZU VERSCHENKEN ...



... mit einem
Gutschein

für einen unserer Gesundheitskurse, Präventionskurse, einer Massage oder Wärmeanwendung.

Tel. 02351-46-5015

Ernährung

Gesund und fit mit Essen und Trinken

Alles rund um die Ernährung erfahren Sie bei unserer Ernährungsberatung, die individuell auf Sie abgestimmt wird. Die eigene Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern durch abwechslungsreiche, vitalstoffreiche Nahrungsmittel, Vorbeugung oder Behandlung von Krankheiten wie z.B. Übergewicht, Diabetes Mellitus, Bluthochdruck, ein erhöhter Cholesterinspiegel oder Verdauungsstörungen sind möglich.

Sie haben die Möglichkeit, einen persönlichen Beratungstermin zu vereinbaren. Eine Beteiligung der Krankenkassen an den Kosten ist möglich.

Kontakt

Ingrid Medjedovic
Diätassistentin
Tel. 02351-46 5004
ingrid.medjedovic@
reha-mk.de





RehAktiv

Funktionelles Gerätetraining

- 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:

- Basisverträge:
- 3-Monatsvertrag
 - 6-Monatsvertrag
 - 12-Monatsvertrag
 - Partnervertrag
 - 10er Karten

Individuelle Firmenkonditionen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)

Sprechen Sie uns an! Telefon: 02351 46-5555
Unsere Öffnungszeiten: Mo-Fr 7.00-20.00 Uhr
Die Trainingszeiten können u.U. abweichen.



Vielseitig – Flexibel – Unbefristet

Unsere 10er Karten Angebote

- 10 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

Mo-Fr 7.00 - 20.00 Uhr
 Freies Training ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Vereinbaren Sie jetzt einen kostenlosen Probetermin unter Tel. 02351 46-5555

► Kursangebot

Dance for Fit - ein ganzheitliches Fitness Workout mit kleinen Choreographien zur Herz-Kreislauf-Stärkung und anschließendem HIIT.

FASZINATION Rücken - Faszientraining für verspanntes Bindegewebe im Körper, häufiger Auslöser für Rückenschmerzen aller Art.

Flexi-Bar® Training

Das Trainings- und Therapiegerätes Flexi-Bar® erzeugt eine reflexartige Anspannung der Rumpfmuskeln, die bewusst nicht zu aktivieren sind.

Pilates - Kraft aus der Körpermitte, mehr Entspannung, verbesserte Beweglichkeit.

Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik - Ganzheitliches Training zur Vorbeugung und Reduzierung von Rückenschmerzen.

Informieren Sie sich unter der Telefonnummer 02351 46-5555, das RehAktiv-Team informiert Sie gerne über Rahmenbedingungen und Kosten!

| Kurs | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Dauer |
|--------------------|-----------|------------------------|-----------|-----------|----|---------|
| Dance for Fit | | 17:00 Uhr | | | | 60 Min. |
| FASZINATION Rücken | | | 18:30 Uhr | | | 60 Min. |
| Flexibar | | | | 18:00 Uhr | | 45 Min. |
| Pilates | 19:00 Uhr | | | | | 60 Min. |
| Rücken Fit | | 18:00 Uhr 19:00 Uhr | 19:00 Uhr | 17:00 Uhr | | 45 Min. |

Wellness in der Reha-Klinik Lüdenscheid

Aroma Massage - entspannen mit den schönsten Düften der Natur

Eine ausgiebige Massage wirkt wohltuend auf den ganzen Körper und schließt auch Geist und Seele mit ein. Sie steigert das Wohlbefinden und führt zu einer harmonischen Entspannung. Mit Aroma Massageölen wird sie zu einem Erlebnis, das die Sinne berührt - Alltag und Stress müssen draußen bleiben!



Verschenken Sie eine wohltuende Wellnessmassage!

Sprechen Sie uns an. Wir geben Ihnen gerne nähere Informationen!
Tel. 02351-46-5015

Entspannung durch Klangschalenmeditation

Der wohltuende Klang der Schalen lässt Sie vom Alltag abschalten und beruhigt sowohl die Atmung als auch das Herz- und Nervensystem. Ihre Leistungsfähigkeit wird positiv beeinflusst und der Geist gleichzeitig entspannt. Dies Art der Entspannung findet in einer Kleingruppe statt.

Bitte bringen Sie sich eine Decke, ein Kissen und ein großes Handtuch mit.

Weitere Termine werden über Aushang oder Presse bekannt gegeben.



photo by Julio Lopez on unsplash

Vorträge, aktuelle Aktionen & kostenlose Probetermine

Beachten Sie sowohl unsere Zeitungsartikel in der aktuellen Tagespresse als auch die aktuellen Informationen auf der Homepage.

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram!



Kontakt:

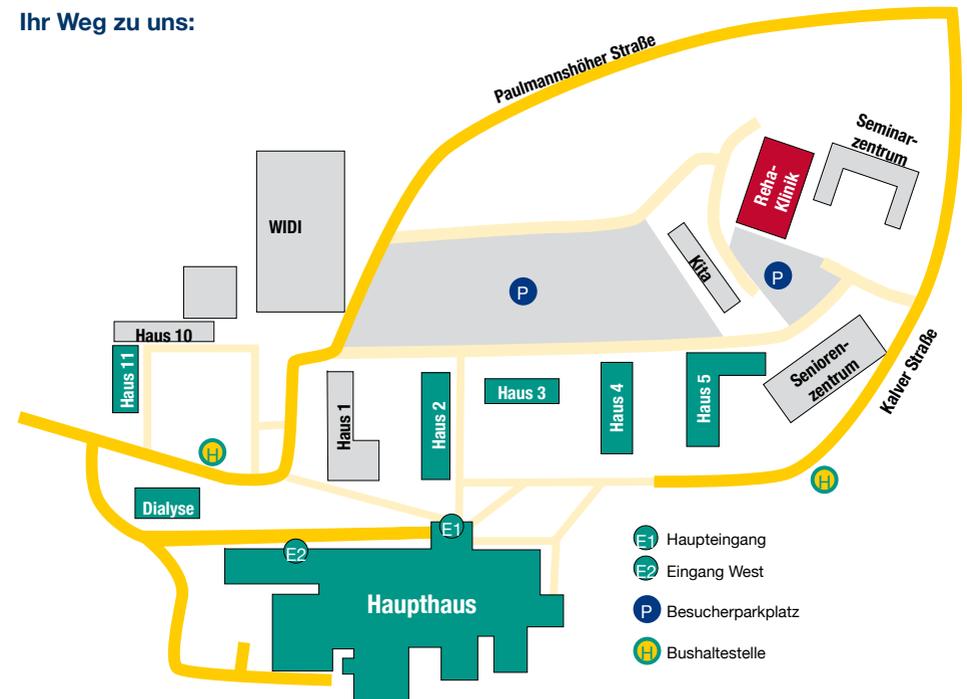
Märkische Reha-Kliniken GmbH
Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14
58515 Lüdenscheid

Ansprechpartnerinnen:

Katrin Gleitze
Sarah Weinreich

fon (02351) 46 - 5015
fax (02351) 46 - 675015
www.reha-mk.de
praevention@reha-mk.de

Ihr Weg zu uns:





 Märkische
REHA-Kliniken
Reha-Klinik Lüdenscheid

Märkische Reha-Kliniken GmbH
Reha-Klinik Lüdenscheid
Paulmannshöher Str. 14
58515 Lüdenscheid