



Angebote zur  
**Prävention**  
in der Reha-Klinik  
Lüdenscheid

**2. Halbjahr 2025**

# 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](mailto: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
Outdoortraining.....	6
Flexi-Bar® Training.....	7
Functional Training.....	7
Mobility-Training.....	8
Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik.....	9
Faszientraining - FASZination Rücken.....	9
Pilates.....	10
Beckenbodentraining.....	14
Sturzprävention - Fit bis ins höhere Alter.....	14
Sturzprävention - Trittsicher durchs Leben.....	15
Fit mit Rollator.....	15
Progressive Muskelrelaxation.....	16
Autogenes Training.....	16
Qigong.....	17
Taiji.....	17

<b>Unser 10er-Karten Angebot.....</b>	<b>21</b>
---------------------------------------	-----------

<b>Wellness in der Reha-Klinik Lüdenscheid.....</b>	<b>22</b>
---	-----------

Entspannung durch Klangschalenmeditation

<b>Kontakt/Ansprechpartnerinnen/Ihr Weg zu uns.....</b>	<b>23</b>
---	-----------

<b>Anmeldeformular.....</b>	<b>12/13</b>
-----------------------------	--------------



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:**

Fitnessstraining,  
Ausdauertraining,  
arbeitsplatzbezogene  
Ergonomie Beratung, ...



### **Ernährung:**

Beratung,  
Einkaufstipps, ...



### **Umgang mit Stress:**

Stressbewältigung,  
Entspannungsübungen, ...

## 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 ganztägig am Mittwoch (Freistellung von der Arbeit)

## Mitmachen - ganz einfach!

Beantragung – Zusage erhalten – Loslegen

- Online-Antrag ausfüllen auf [www.rv-fit.de](http://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.

# 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
270051900	10.06.25	19:00	60	Di	10	120,00 €
270061900	16.07.25	19:00	60	Mi	10	120,00 €
270071900	26.08.25	19:00	60	Di	8	96,00 €
270081900	01.10.25	19:00	60	Mi	8	96,00 €
270091900	28.10.25	19:00	60	Di	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
200031630	30.06.25	16:30	60	Mo	3	39,00 €
200041630	21.07.25	16:30	60	Mo	3	39,00 €
200051630	11.08.25	16:30	60	Mo	3	39,00 €
200061630	08.09.25	16:30	60	Mo	3	39,00 €

# Outdoortraining

Unser Outdoortraining-Kurs bietet ein ganzheitliches Programm für mehr Fitness und Wohlbefinden - draußen in der Natur! Wir kombinieren Walking und Nordic Walking mit funktionellen Übungen, um Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu fördern. Das Training richtet sich an alle Altersgruppen und Fitnesslevels und stärkt durch gezielte Bewegungsabläufe den gesamten Körper.

Gemeinsam verbessern wir Haltung, Koordination und Muskelkraft, während wir die Vorteile der frischen Luft genießen.

Teilnehmerzahl: min. 6



Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
210031530	24.07.25	15:30	60	Do	8	104,00 €
210041530	25.09.25	15:30	60	Do	3	39,00 €

## 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
150031800	26.06.25	18:00	60	Do	8	96,00 €
150041800	28.08.25	18:00	60	Do	8	96,00 €
150051800	30.10.25	18:00	60	Do	8	96,00 €



## 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

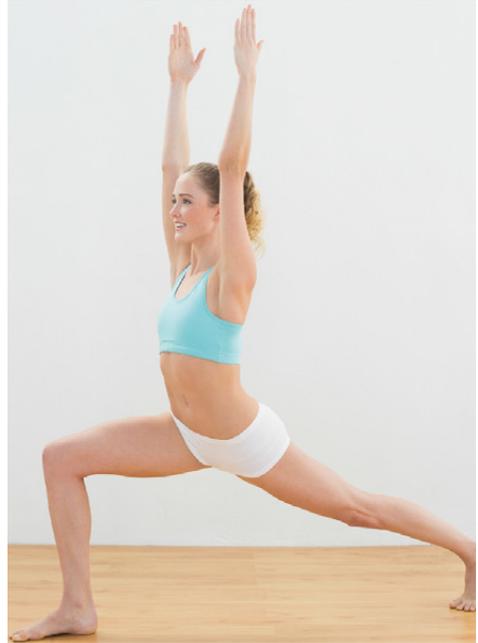
auch in den Alltag integrieren lässt. Der Spaß kommt dabei sicher nicht zu kurz!

Teilnehmerzahl: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
190031800	16.06.25	18:00	60	Mo	8	96,00 €
190041800	25.08.25	18:00	60	Mo	8	96,00 €
190051800	27.10.25	18:00	60	Mo	8	96,00 €

# 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
290031630	11.06.25	16:30	60	Mi	8	96,00 €
290041630	26.08.25	16:30	60	Di	8	96,00 €
290051630	29.10.25	16:30	60	Mi	8	96,00 €

**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

# 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
250071800	10.06.25	18:00	60	Di	10	120,00 €
250071900	10.06.25	19:00	60	Di	10	120,00 €
250081900	11.06.25	19:00	60	Mi	8	96,00 €
250091700	26.06.25	17:00	60	Do	8	96,00 €
250101800	26.08.25	18:00	60	Di	8	96,00 €
250101900	26.08.25	19:00	60	Di	8	96,00 €
250111900	27.08.25	19:00	60	Mi	8	96,00 €
250121700	28.08.25	17:00	60	Do	8	96,00 €
250131800	28.10.25	18:00	60	Di	8	96,00 €
250131900	28.10.25	19:00	60	Di	8	96,00 €
250141900	29.10.25	19:00	60	Mi	8	96,00 €
250151700	30.10.25	17:00	60	Do	8	96,00 €

# 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 fasziellen 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
260031830	11.06.25	18:30	60	Mi	10	120,00 €
260081700	18.07.25	17:00	60	Fr	10	120,00 €
260041900	19.08.25	19:00	60	Di	8	96,00 €
260051830	27.08.25	18:30	60	Mi	8	96,00 €
260091700	10.10.25	17:00	60	Fr	10	120,00 €
260061830	29.10.25	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
220071600	11.06.25	16:00	60	Mi	10	120,00 €
220081600	16.06.25	16:00	60	Mo	9	108,00 €
220081700	16.06.25	17:00	60	Mo	9	108,00 €
220081800	16.06.25	18:00	60	Mo	9	108,00 €
220081900	16.06.25	19:00	60	Mo	9	108,00 €
220091700	26.06.25	17:00	60	Do	8	96,00 €
220101600	25.08.25	16:00	60	Mo	8	96,00 €
220101700	25.08.25	17:00	60	Mo	8	96,00 €
220101800	25.08.25	18:00	60	Mo	8	96,00 €
220101900	25.08.25	19:00	60	Mo	8	96,00 €
220111600	27.08.25	16:00	60	Mi	8	96,00 €
220121700	28.08.25	17:00	60	Do	8	96,00 €
220131600	27.10.25	16:00	60	Mo	8	96,00 €
220131700	27.10.25	17:00	60	Mo	8	96,00 €
220131800	27.10.25	18:00	60	Mo	8	96,00 €
220131900	27.10.25	19:00	60	Mo	8	96,00 €
220141600	29.10.25	16:00	60	Mi	8	96,00 €
220151700	30.10.25	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
224041800	17.06.25	18:00	60	Di	8	96,00 €
224051800	21.08.25	18:00	60	Do	8	96,00 €
224061800	04.11.25	18:00	60	Di	6	72,00 €



# 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"/>	Betrag:*	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Betrag:*				
Kurs-Nr. 2:	<input type="text"/>	Betrag:*	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Betrag:*				
Kurs-Nr. 3:	<input type="text"/>	Betrag:*	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Betrag:*				

Name: \*  Straße: \*

Vorname: \*  Postleitzahl, Ort.: \*

Geb. Datum: \*  E- Mail: \*

Handy- Nr.: \*  Krankenkasse:

Telefon- Nr.: \*

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: 

D	E																		
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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.

**Alle Preise inkl. Umsatzsteuer von 19%**

# Beckenbodentraining

Immer mehr Frauen haben Beschwerden im Beckenbodenbereich und wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu einer stabilen Mitte. In dem 10wöchigen Beckenbodenprogramm werden alle wichtigen Muskeln gekräftigt, Ihre Wahrnehmung geschult und in der Wissensvermittlung erhalten Sie Informationen z.B. zu Organsenkungen oder warum nach einer Geburt oder in den Wechseljahren Beschwerden auftreten. Darüber hinaus gibt es Zeit für einen gemeinsamen Austausch in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen und auch die Freude am Sport wird erlebbar. Sie können das Training gerne prophylaktisch durchführen. Profitieren Sie von unserem Angebot, dass durch die Krankenkassen bezuschusst werden kann.

**Der Termin wird durch die Presse bekannt gegeben!**



Teilnehmerzahl: min. 6

# Sturzprävention - 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
140031400	20.06.25	14:00	60	Fr	8	96,00 €
140041400	22.08.25	14:00	60	Fr	8	96,00 €
140051400	31.10.25	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
170041530	04.07.25	15:30	90	Fr	6	102,00 €
170050900	05.08.25	9:00	90	Di	6	102,00 €
170061530	05.09.25	15:30	90	Fr	6	102,00 €

## Fit mit Rollator - Ein Bewegungskurs für mehr Mobilität!



Im Alltag gibt es immer wieder herausfordernde Situationen, wenn man mit einem Rollator unterwegs ist. In unserem Bewegungskurs vermitteln wir den Teilnehmenden wichtige grundlegende Informationen zur richtigen Nutzung des Rollators in Bezug auf die Körperhaltung und die richtige Einstellung des Hilfsmittels. Darüber hinaus richtet sich der Bewegungskurs Fit mit Rollator an die Menschen, die die Bewegungsgeschicklichkeit mit ihrem Rollator verbessern und ihn auch als Trainingsgerät nutzen wollen.

Der Kurs bietet Übungen für mehr Halt und Sicherheit und zeigt, wie man den Rollator sinnvoll als Trainingsgerät einsetzen kann um die Kraft und die Beweglichkeit zu schulen. Neben der Sturzprophylaxe durch verschiedene Gangvarianten und ein Gleichgewichtstraining kommt auch die Verbesserung der Ausdauer durch spezielles Rollator-Walking nicht zu kurz. So wird der Rollator zum sportlichen Alltagsbegleiter.

Teilnehmerzahl: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
160031530	16.06.25	15:30	60	Mo	4	52,00 €
160041330	16.07.25	13:30	60	Mi	4	52,00 €
160051530	18.08.25	15:30	60	Mo	4	52,00 €
160061330	17.09.25	13:30	60	Mi	4	52,00 €



## 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
230031700	11.06.25	17:00	60	Mi	8	96,00 €
230041700	13.08.25	17:00	60	Mi	8	96,00 €
230051700	17.10.25	17:00	60	Fr	8	96,00 €

## 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

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
232011800	28.08.25	18:00	60	Do	8	96,00 €

## 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
240061900	24.07.25	19:00	60	Do	8	96,00 €
240070900	16.09.25	9:00	60	Di	6	72,00 €
240081900	18.09.25	19:00	60	Do	8	96,00 €
240090900	04.11.25	9:00	60	Di	6	72,00 €
240101900	13.11.25	19:00	60	Do	6	72,00 €

## Taiji

Taiji ist eine ganzheitliche, traditionell chinesische Bewegungskunst für Körper, Geist und Psyche und kann von allen Menschen unabhängig von Alter und Gesundheitszustand ausgeübt werden.

Die fließenden Bewegungen regulieren die Atmung und das Herz- Kreislauf-System, fördern Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration und helfen beim Abbau von Stress. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Teilnehmerzahl: min. 6



Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
300040900	24.06.25	9:00	60	Di	6	78,00 €
300051800	17.07.25	18:00	60	Do	6	78,00 €
300061800	29.08.25	18:00	60	Fr	6	78,00 €
300071800	31.10.25	18:00	60	Fr	6	78,00 €

# 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 Rücken Power	Di 10.06.25	19:00	60	10
AOK Pilates	Di 09.09.25	18:00	60	8
AOK Kraftworkout im Studio	Mi 17.09.25	19:00	90	10
AOK Rücken Power	Do 18.09.25	19:00	60	10
AOK sanftes Rückentraining	Mo 13.10.25	19:30	90	10
AOK Rücken Power	Di 14.10.25	19:00	60	10
AOK Kraftworkout im Studio	Di 14.10.25	19:30	90	10
AOK Faszien Fit	Do 16.10.25	18:00	60	10
AOK Pilates	Fr 24.10.25	16:00	60	8
AOK PMR	Mi 29.10.25	17:00	90	8

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](http://www.aok.de/nw)).



# Aktiv im Job

mit der Reha-Klinik  
Lüdenscheid

## 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

## GESUNDHEIT ZU VERSCHENKEN ...



... mit einem

### Gutschein

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

**Tel. 02351-46-5015**



# 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

Rahmenbedingungen  
und Kosten unter  
der Telefonnummer  
02351 46-5555!

## Eine Karte für alle Kurse

- **vielseitige Kurse besuchen wann Sie möchten**
- **flexibel ein gesundheitsorientiertes Fitnessstraining im RehAktiv mit kostenlosem Probetraining durchführen!**

## ► Kursangebot

**Functional Training** - effektives Training mit dem eigenen Körpergewicht.

**montags 18:00 Uhr, 60 Min.**  
**freitags 16:00 Uhr, 60 Min.**

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

**montags 16:00 Uhr, 60 Min.**  
**montags 19:00 Uhr, 60 Min.**

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

**dienstags 18:00 und 19:00 Uhr,**  
**mittwochs 19:00 Uhr,**  
**donnerstags 17:00 Uhr, jeweils 60 Min.**

**Dance for Fit** - ganzheitliches Fitness Workout, kleine Choreographien zur Herz-Kreislauf-Stärkung und HIIT.

**dienstags 17:00 Uhr, 60 Min.**

## ► RehAktiv

### **medizinisches Gerätetraining**

Mo-Do 7.00-20.00 Uhr  
und Fr 7.00-19.00 Uhr

Freies Training ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Probetermin vereinbaren unter Tel. 02351 46-5555

**Mobility Training** - motorische Kontrolle über den vollen Bewegungsradius eines Gelenkes erreichen und verbessern.

**mittwochs 16:30 Uhr, 60 Min.**

**FASZInation Rücken** - Faszientraining für verspanntes Bindegewebe im Körper gegen Verspannungsrückenschmerzen.

**mittwochs 18:30 Uhr, 60 Min.**  
**freitags 17:00 Uhr, 60 Min.**

**Outdoortraining** - verbessert Haltung, Koordination und Muskelkraft bei Bewegung an der frischen Luft.

**donnerstags 15:30 Uhr, 60 Min.**

**Flexi-Bar® Training** - Das Training mit dem Flexi-Bar® aktiviert Rumpfmuskeln, die bewusst nicht zu erreichen sind.

**donnerstags 18:00 Uhr, 60 Min.**

# Wellness in der Reha-Klinik Lüdenscheid

## 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.

Verschenken  
Sie eine wohltuende  
Wellnessmassage!

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



## 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:

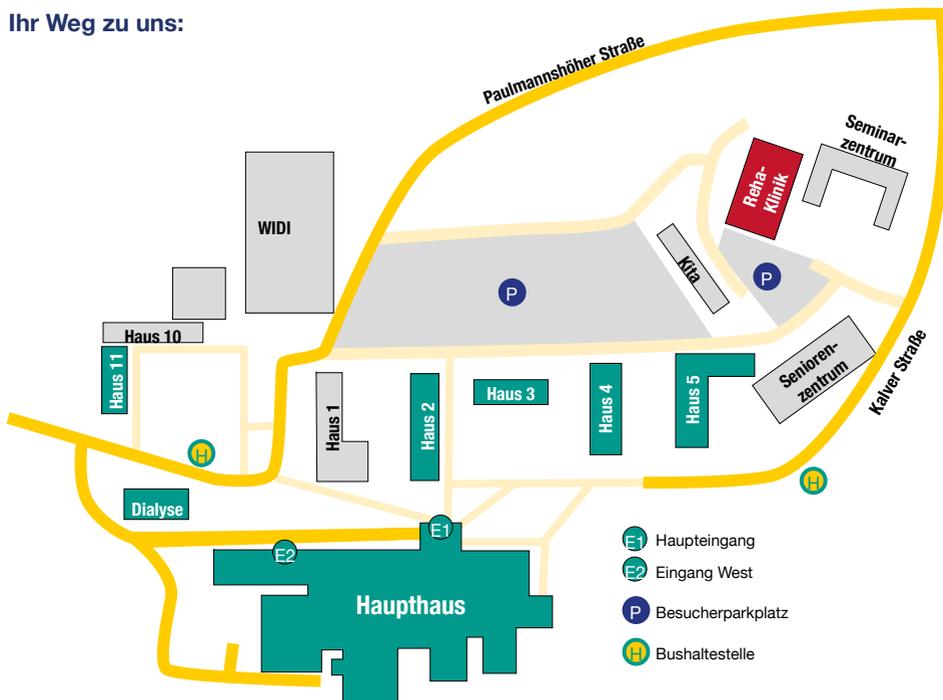
Märkische Reha-Kliniken GmbH  
Reha-Klinik Lüdenscheid  
Paulmannshöher Str. 14  
58515 Lüdenscheid

### 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