

Reha ist mehr...

Gesundheitsorientiertes Gerätetraining

Sie haben das Ziel, gesund zu werden oder zu bleiben, sich wohl zu fühlen und die Anforderungen im Alltag und Beruf gut zu bewältigen? Dann ist RehAktiv genau das Richtige für Sie!

Wir bieten Ihnen eine kompetente Betreuung ohne sich langfristig binden zu müssen. Während unserer Öffnungszeiten können Sie zu jeder Zeit Ihr gesundheitsorientiertes Training durchführen.

Wir bieten dafür eine Lösung!

- Individuelle Trainingsplanerstellung, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse
- Kontinuierliche Betreuung durch unsere qualifizierten MitarbeiterInnen
- 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**
- Drei-, Sechs- oder Zwölf-Monatsvertrag
 - Partnervertrag
- Zusatzverträge**
- 13+ Vertrag
 - Rehasport+ Geräte
 - Rehasport Hallen- und Wassergymnastik
 - Individuelle Firmenkonditionen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- 10er-Karten**
- Bonuskarte
 - Samstagkarte
 - Heilmittel+

Unsere Öffnungszeiten:

Mo - Fr 7:00 - 20:00 Uhr

Sa 8:00 - 14:00 Uhr

Märkische Reha-Kliniken GmbH

Reha-Klinik Lüdenscheid

Paulmannshöher Str. 14 · 58515 Lüdenscheid

Ansprechpartnerinnen:

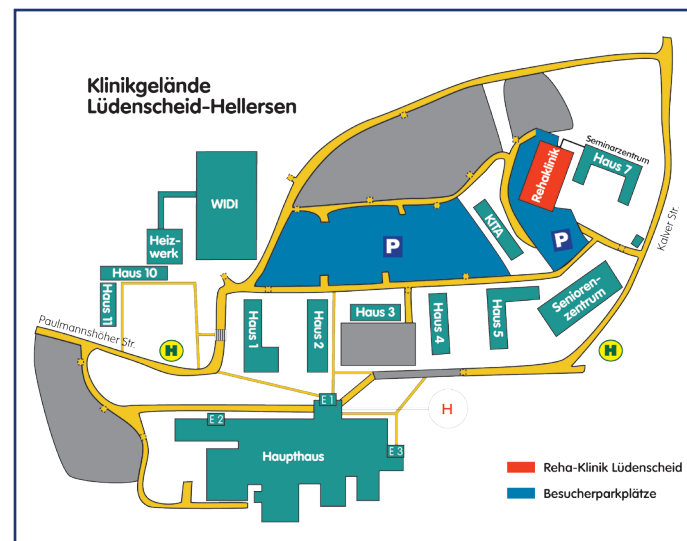
Anja Kipp (anja.kipp@reha-mk.de)

Katrin Gleitze (katrin.gleitze@reha-mk.de)

fon (0 23 51) 46 - 55 55

fax (0 23 51) 46 - 26 59

www.reha-mk.de



RehAktiv

Medizinische Fitness
Prävention



Ein Zuhause für Ihre Gesundheit

Im RehAktiv können Sie neben dem funktionellen Gerätetraining von verschiedenen Kursangeboten profitieren. Diese finden regelmäßig wöchentlich statt und ermöglichen somit ständig den Einstieg in den Kurs.

Die Angebote sollen Sie motivieren, Bewegung dauerhaft zu einem Bestandteil in Ihrem Leben zu machen. Über den Erwerb einer 10er-Karte können die Kurse einzeln gebucht und auch in verschiedener Weise kombiniert werden. Hierbei werden saisonal unterschiedliche Angebote gestellt.

Informieren Sie sich einfach an unserer Informationstafel im Trainingsbereich oder direkt bei unserem RehAktiv-Team.

Montag

13:30-14:00 Uhr Aqua Mix
16:00-17:00 Uhr FASZInation Rücken
19:00-19:30 Uhr Aqua Mix

Dienstag

17:00-18:00 Uhr Zumba
18:00-18:45 Uhr Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik
19:00-19:45 Uhr Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch

15:30-16:00 Uhr Aqua Mix
17:00-18:00 Uhr Pilates
18:30-19:30 Uhr FASZInation Rücken

Donnerstag

16:00-16:30 Uhr Aqua Mix
18:00-18:45 Uhr Rückentraining mal anders - Schwungvoll fit



Aqua Mix

Hier erwartet Sie ein gesunder Mix verschiedenster Übungen aus dem Bereich der Wassergymnastik. Der gesamte Körper wird gelenkschonend und spielerisch in Form gebracht, die Fettverbrennung aktiviert und die Beweglichkeit verbessert.

Rücken Fit

Bewegungsmangel, einseitige Belastungen und Stress führen häufig zu Rückenschmerzen. Gezielte Bewegung ist die beste Voraussetzung Rückenschmerzen vorzubeugen und zu bekämpfen. Übungen zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit steigern das Wohlbefinden und machen dabei noch Spaß.

FASZInation Rücken

Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt und unseren ganzen Körper vernetzen. Nach neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen haben Faszien eine große Bedeutung für unsere Gesundheit. Durch die Kombination von Stretchingübungen und Faszientraining soll der Körper von Verklebungen und schmerzhaften Spannungszuständen befreit werden.

Pilates

Als Kombination aus Dehnungs-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen trainiert Pilates Körper und Geist im Einklang mit der Atmung. Das Training 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.

Rückentraining mal anders - Schwungvoll fit

Bei diesem Rückentraining mit dem Schwungstab und anderen Tiefenmuskeltrainern kommt es zu einer reflexartigen Anspannung der Rumpfmuskeln, die bewusst nicht zu aktivieren sind. Dadurch wird die Haltung verbessert, Stoffwechselprozesse angeregt und das Bindegewebe gefestigt.

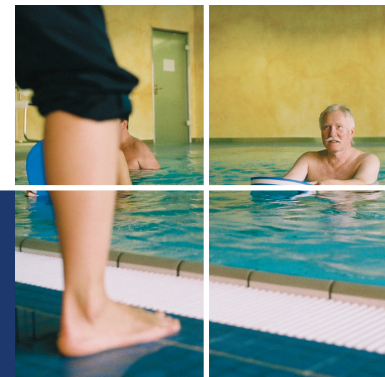
Zumba

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen. Die Schritte sind leicht zu erlernen und die fetzige Musik für jedermann macht jede Stunde zu einem Erlebnis. Durch das Tanzen werden die Muskeln gestärkt, die Koordination verbessert und die Fettverbrennung angekurbelt. Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse. Lassen Sie sich anstecken von guter Laune!

Rehasport in Gruppen

Rehabilitationssport – kurz Rehasport – ist ein vom Arzt verordnetes und von der Krankenkasse bezahltes sporttherapeutisches Bewegungstraining. Dieses kann sowohl als Hallengymnastik oder als Wassergymnastik stattfinden jedoch nicht an Geräten auf einer Trainingsfläche. In der Reha-Klinik Lüdenscheid bieten wir sowohl Kurse für orthopädische als auch für neurologische Erkrankungen an.

Informationen über die wöchentlich stattfindenden Angebote erhalten Sie auf Anfrage in der Sporttherapie.



Beachten Sie unsere aktuellen Aktionsangebote!

**Sprechen sie uns an!
Telefon: 0 23 51 - 46 55 55**