



# Kursprogramm Prävention

im Reha-Zentrum Am Buschey

**2020**

**Ein Zuhause für Ihre Gesundheit**

## Allgemeine Informationen

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

In regelmäßigen Abständen bietet das Reha-Zentrum Am Buschey 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 sogenannten „Leitfaden Prävention“, der gemeinschaftlich von allen Krankenkassen erarbeitet wurde und für alle verbindlich ist.

Das Reha-Zentrum Am Buschey 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 Kooperationskurse mit Krankenkassen (AOK, TKK) an. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

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

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 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.

### 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 Kurs Teilnahme verhindern, wird um persönliche Rücksprache gebeten. Sollte die Kursgebühr nicht vor Beginn des Kurses entrichtet worden sein, wird von Seiten des Reha-Zentrums eine Rechnung über die komplette Summe zzgl. einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 21,- € erstellt. Die weitere Teilnahme am Kurs ist erst nach Begleichung der Rechnung möglich.

### Preiserhöhungen/Änderungen

Die angegebenen Preise und Öffnungszeiten beziehen sich auf den aktuellen Stand der Planung.

Das Reha-Zentrum Am Buschey behält sich etwaige Preiserhöhungen oder Änderungen der Öffnungszeiten vor. Alle Teilnehmer und Patienten werden hierüber rechtzeitig informiert.

## Rücken plus - mit integriertem Gerätetraining

Im „Rücken plus“ 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. Theorie und Praxis werden vermittelt, wobei das „Schwitzen“ nicht zu kurz kommt. Auch für Entspannungspausen ist gesorgt. Auf dieser Basis lernen Sie ein gesundheits-

orientiertes Gerätetraining kennen. Der Kurs ist für diejenigen geeignet, die Spaß daran haben, Ihren Rücken zusätzlich mit Gerätetraining in Form zu halten.

Teilnehmerzahl: mind. 6

Kostenbeitrag: 120,00 €

Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

Zeitraum	Uhrzeit	Dauer
Fr. 10.01. - 06.03.20	18:00	9 x 60 min
Fr. 24.04. - 26.06.20	18:00	9 x 60 min
Fr. 14.08. - 09.10.20	18:00	9 x 60 min
Fr. 23.10. - 18.12.20	18:00	9 x 60 min



## Herz-Kreislauf-Training am Gerät

Das Herz-Kreislauf-Training am Gerät ist ein Kursprogramm, in dessen Mittelpunkt das Training an modernen Ausdauer- und Sequenzgeräten steht und welches das Erlernen selbstständig 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: 140,00 €  
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

**Weitere Termine auf Anfrage**

Zeitraum	Uhrzeit	Dauer
Mi 08.01. - 11.03.20	17:30	10 x 90 min
Mi 22.04. - 24.06.20	17:30	10 x 90 min
Mi 12.08. - 14.10.20	17:30	10 x 90 min
Mi 28.10. - 30.12.20	17:30	10 x 90 min

## Rücken basic - das Allroundtraining für den Rücken

Bei diesem Rücken Training 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.

Teilnehmerzahl: mind. 6  
 Kostenbeitrag: 95,00 €  
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

Zeitraum	Uhrzeit	Dauer
Di 14.01. - 10.03.20	18:00	9 x 60 min
Di 21.04. - 16.06.20	18:00	9 x 60 min
Di 18.08. - 13.10.20	18:00	9 x 60 min
Di 27.10. - 22.12.20	18:00	9 x 60 min

## Pilates

Als Kombination aus 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.

Joseph Pilates: „Nach 10 Stunden fühlst du es, nach 20 Stunden sieht man es und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper“.

Teilnehmerzahl: mind. 6  
 Kostenbeitrag: 99,00 €  
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

Zeitraum	Uhrzeit	Dauer
Mi. 15.01. - 18.03.20	15:15	10 x 60 min
Mi. 22.04. - 24.06.20	15:15	10 x 60 min
Mi. 12.08. - 14.10.20	15:15	10 x 60 min
Mi. 28.10. - 30.12.20	15:15	10 x 60 min
Mi. 15.01. - 18.03.20	18:00	10 x 60 min
Mi. 22.04. - 24.06.20	18:00	10 x 60 min
Mi. 12.08. - 14.10.20	18:00	10 x 60 min
Mi. 28.10. - 30.12.20	18:00	10 x 60 min



# Anmeldung Prävention



**Reha-Zentrum  
Am Buschey**

Märkische-Reha-Kliniken GmbH  
EIN ZUHAUSE FÜR IHRE GESUNDHEIT

**\* = Pflichtfelder**

**Bitte in Druckbuchstaben schreiben.**

Kursname: \* ..... Name: \* .....

Kurskosten: \* ..... Vorname \* .....

Kursdatum: \* ..... Geb.Datum: \* .....

Uhrzeit: \* ..... Straße: \* .....

Krankenkasse: \* ..... Postleitzahl/Ort: \* .....

E-Mail : \* ..... Telefon-Nr.: \* .....

Ich bin damit einverstanden, bis auf Widerruf per Mail über neue Angebote des Reha-Zentrum Am Buschey informiert zu werden.

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 oder erforderlicher Erstellung einer Rechnung, wird eine Bearbeitungsgebühr von 21,- € erhoben. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch (bitte entsprechend ankreuzen und unterschreiben):

### Ermittlung 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 gezogene 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 auf Ihrem Kontoauszug ersichtlich.**

Name Kontoinhaber: .....  Erstvertrag  Folgevertrag

IBAN Zahlungspflichtiger:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

BIC Zahlungspflichtiger:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Änderungen der Bankverbindung sind bekannt zu geben. Wir machen darauf aufmerksam, dass die Bank bei Rückgabe einer SEPA Lastschrift Kosten in Höhe von bis zu 12,00 € geltend macht, die zu Ihren Lasten gehen.

**X**

**X**

.....

**Datum**

**Unterschrift**

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

### Barzahlung/ EC- Zahlung vor Kursbeginn

Ich bestätige, die Kosten vor Kursbeginn zu entrichten.

Datum

**X**

**X**

.....

**Datum**

**Unterschrift**

.....

**Märkische Reha-Kliniken GmbH**

Unterschrift ist gültig für die Anmeldung und die Bar- oder EC-Zahlung - bei Teilnehmern unter 18 J. Unterschrift des gesetzlichen Vertreters.

## Mobility Training

Wer unbeweglich ist, verkürzte Muskeln oder Schmerzen hat, neigt dazu, Ausweichbewegungen zu machen oder eine Schon- und Fehlhaltung einzunehmen.

In diesem Kurs führen die Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung Mobility-Übungen durch, die zur Verbesserung der Beweglichkeit und zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen beitragen. Die dadurch erhöhte Flexibilität der Muskulatur sorgt für ein verbessertes Körpergefühl, beugt Verletzungen vor und gleicht Haltungsschäden aus.



Teilnehmerzahl: mind. 6  
Kostenbeitrag: 75,00 €

Zeitraum	Uhrzeit	Dauer
Mo 13.01. - 02.03.20	18:00	8 x 60 min
Mo 20.04. - 15.06.20	18:00	8 x 60 min
Mo 17.08. - 05.10.20	18:00	8 x 60 min
Mo 26.10. - 14.12.20	18:00	8 x 60 min

## Reaktiv-Faszien Training

Das Reaktiv-Faszien Training thematisiert den Zweck von Faszienrollen in kleiner und großer Ausführung, welche weicher sind als die bekannten Black-Rolls.

Faszien sind die Strukturen, welche unsere Funktionsketten im Körper verbinden und zusammenhalten. Diese Netzstruktur aufzubauen, zu regenerieren und elastisch zu erhalten, ist das Ziel des Reaktiv Faszien-trainings.

Zusätzlich werden Reaktivhanteln genutzt, um auch ein wirksames Training der Tiefenmuskulatur anzuregen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Teilnehmerzahl: mind. 6  
Kostenbeitrag: 69 €  
Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

Zeitraum	Uhrzeit	Dauer
Mo 13.01. - 02.03.20	16:30	8 x 60 min
Mo 20.04. - 15.06.20	16:30	8 x 60 min
Mo 17.08. - 05.10.20	16:30	8 x 60 min
Mo 26.10. - 14.12.20	16:30	8 x 60 min

## 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.

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

Kurs	Tag/Zeit	Dauer
Pilates	Mi 16:15	8 x 60 min
Kraftausdauer im Studio	Di 18:00	6 x 60 min
Ran Rücken	Mo 09:15	12 x 60 min
Adipositas	Mi 17:15	10 x 75 min
Abnehmen und mehr	Mo 17:45	10 x 75 min
Chronische Rücken Beschwerden	Di 10:45	10 x 75 min
Kraftworkout im Studio	Do 17:30	10 x 90 min



## Weitere Angebote

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Elektrotherapie
- Präventionskurse
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Medizinisches Fitnesstraining
- Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP)
- Cranio-Mandibuläre Therapie (CMD)
- Hausbesuche
- Rehasport
- Hämophilie Therapie
- TRENA

## Vielseitig-Flexibel-Unbefristet

So lautet unser Motto für verschiedene Angebote in unserem Haus.  
Unsere 12er Karten Angebote

- 12 Termine in einem unbefristeten Zeitraum nutzen
- Flexibel ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining im RehAktiv durchführen

**Bitte informieren Sie sich bei unserem Team unter 02331-788070**

### RehAktiv - medizinisches Gerätetraining

Eingangsanalyse 29,00 €

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

12er Karte 105,00 €

Mo-Fr 7:00 – 19:00 Uhr und Sa 08:00 – 12:00 Uhr

### Behandlungskarte

Krankengymnastik, Massage, manuelle Therapie  
Bitte informieren Sie sich bei unseren Therapeuten

**Freies Training ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen.  
Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter 02331-788070**

## Unser Team



## Ansprechpartner

### Heike Cordes

Betriebsleitung  
(Dipl.-Sportwiss., Präventionsleitung)  
heike.cordes@reha-mk.de

### Alina Ständeke

(Sport- und Gymnastiklehrerin)

### Alexander Fehr

(Bac. of science)

### Christian Kirchhainer

(Sport- und Gymnastiklehrer,  
Sporttherapeut)

fon: 02331 78807 – 0

fax: 02331 78807 - 29

[www.reha-mk.de](http://www.reha-mk.de)

## So finden Sie uns





Reha-Zentrum Am Buschey

Märkische Reha-Kliniken GmbH  
Reha-Zentrum Am Buschey  
Buscheystraße 15a  
58089 Hagen  
fon: 02331 78807 – 0  
fax: 02331 78807 - 29  
[www.reha-mk.de](http://www.reha-mk.de)