

Kurs- angebote

im Reha-Zentrum
Am Buschey



2022

Allgemeine Informationen

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, TTK) 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 Kursteilnahme 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 gesundheitsorientiertes 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: 150,00 €
Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

Zeitraum	Uhrzeit	Dauer
Fr. 08.04. – 10.06.2022	18:00	9 x 60 min
Fr. 24.06. – 19.08.2022	18:00	9 x 60 min



Herz-Kreislauf-Training am Gerät

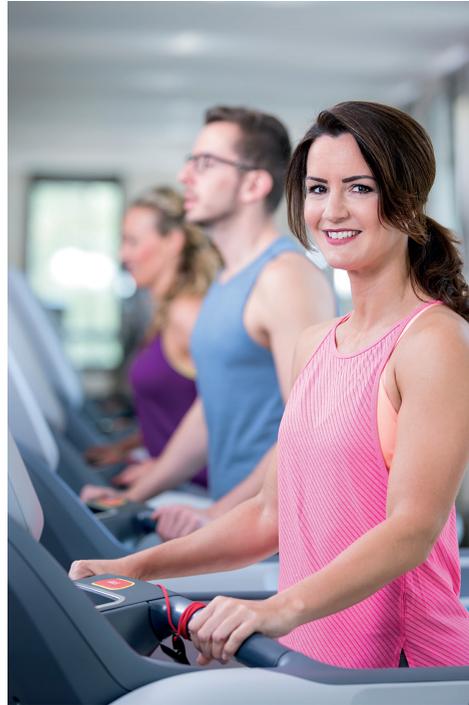
Das Herz-Kreislauf-Training am Gerät ist ein Kursprogramm, in dessen Mittelpunkt das Training an modernen Ausdauer- und Sequenzgeräten steht und welches das Erlernen selbstständig durchzuführender Übungen beinhaltet. Das Herz-Kreislauf-System sowie das Muskel-Skelett-System und die intramuskuläre Koordination 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: 175,00 €
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

Termine auf Anfrage



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: 119,00 €
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

Zeitraum	Uhrzeit	Dauer
Mo 10.01. – 07.03.22	16:30	9 x 60 min
Mo 21.03. – 23.05.22	16:30	9 x 60 min
Mo 13.06. – 08.08.22	16:30	9 x 60 min
Mo 12.09. – 14.11.22	16:30	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: 124,00 €
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

Zeitraum	Uhrzeit	Dauer
Mi. 26.01. – 30.03.22	15:15	10 x 60 min
Mi. 27.04. – 29.06.22	15:15	10 x 60 min
Mi. 14.09. – 16.11.22	15:15	10 x 60 min
Mi. 26.01. – 30.03.22	18:00	10 x 60 min
Mi. 27.04. – 29.06.22	18:00	10 x 60 min
Mi. 14.09. – 16.11.22	18:00	10 x 60 min



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: 94,00 €

Zeitraum	Uhrzeit	Dauer
Mo 10.01. - 28.02.22	18:00	8 x 60 min
Mo 21.03. - 16.05.22	18:00	8 x 60 min
Mo 13.06. - 01.08.22	18:00	8 x 60 min
Mo 12.09. - 07.11.22	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: 86,00 €
Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

Zeitraum	Uhrzeit	Dauer
Di 11.01. – 01.03.22	16:15	8 x 60 min
Di 22.03. – 10.05.22	16:15	8 x 60 min
Di 14.06. – 02.08.22	16:15	8 x 60 min
Di 13.09. – 08.11.22	16:15	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
Kraftworkout im Studio	Di 17:30	10 x 90 min
AOK Prävention - individuelles Training am Gerät	nach Vereinbarung	10 x 60 min
Kraftworkout im Studio	Fr 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)
- AOK Sekundär Tertiär Programm
- 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

37,50 €

12er Karte

133,00 €

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

Behandlungskarte

Massage

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, Gesundheits- und Sozialmanagement B.A.)
alina.staendeke@reha.mk.de

Alexander Fehr

(Bac. of science)
alexander.fehr@reha-mk.de

Christian Kirchhainer

(Sport- und Gymnastiklehrer, Sporttherapeut)
christian.kirchhainer@reha-mk.de

fon: 02331 78807 – 0

fax: 02331 78807 - 29

www.reha-mk.de

So finden Sie uns





Märkische
REHA-Kliniken

Reha-Zentrum Am Buschey

Buscheystraße 15a · 58089 Hagen

fon: 02331 78807 – 0

fax: 02331 78807 - 29

www.reha-mk.de