

Angebote zur

# Prävention

in der Reha-Klinik  
Lüdenscheid



## 2. Halbjahr 2021

# 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.

Alle Kursangebote gelten  
**vorbehaltlich der jeweils gültigen  
Corona-Bestimmungen.**

Wir informieren Sie gerne  
kurzfristig über den  
aktuellen Stand.

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 [prävention@reha-mk.de](mailto:prävention@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

Unser 10er-Karten Angebot .....	4
<b>Unsere Kurse und Workshops</b>	
Aqua Fitness.....	5
Aqua Fitness 60+ .....	6
Dance Fitness.....	7
Fit und aktiv: Herz-Kreislauf-Training .....	7
Nordic-Walking-Workshop .....	8
Flexi-Bar® Training .....	10
Functional Training .....	10
Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik.....	14
FASZination Rücken.....	14
RanRücken.....	15
Fit bis ins höhere Alter.....	16
Trittsicher durchs Leben - ein Kräftigungsprogramm.....	16
Qigong.....	17
Taiji.....	17
Hatha Yoga.....	18
Antistress-Yoga .....	18
Autogenes Training.....	18
Pilates.....	19
Progressive Muskelrelaxation.....	19
<b>Unsere Vorträge.....</b>	<b>20</b>
Entspannt im Alltag - Hilfe durch Selbsthilfe	
Bluthochdruck - die Zivilisationskrankheit	
Rücken als Zivilisationskrankheit	
<b>Workshop.....</b>	<b>20</b>
Die drei Säulen der Gesundheit	
<b>Unsere Ernährungsberatung.....</b>	<b>21</b>
Gesund und fit mit Essen und Trinken	
Ganzheitliche Ernährungsberatung nach der 5-Elemente Ernährung	
<b>Wellness in der Reha-Klinik Lüdenscheid.....</b>	<b>22</b>
Aroma Massage - entspannen mit den schönsten Düften der Natur	
Hot Stones - Tiefenentspannung mit Natursteinen	
Klangschalenmassage	
<b>Kontakt/Ansprechpartnerinnen/Ihr Weg zu uns.....</b>	<b>23</b>
<b>Anmeldeformular .....</b>	<b>12/13</b>

## 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 Sa 8.00 – 14.00 Uhr  
 Freies Training ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Vereinbaren Sie jetzt einen kostenlosen Probetermin unter Tel. 02351 46-5555

► **RehAktiv Samstagskarte**  
 Gilt nur für das Training am Samstag von 08.00 – 14.00 Uhr

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

- **Kursangebot**  
**Aqua Mix-Wassergymnastik** - Spaß im Wasser, verbesserte Ausdauer und Entlastung für die Gelenke.
- Dance Fitness** - 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** - Kräftigung der Tiefenmuskulatur mit dem Flexi-Bar®, Rumpfstabilisation und Haltungsverbesserung.

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

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

**Yoga** - Entspannung finden und neue Energie mobilisieren!

Kurs	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Dauer
<b>Aqua Mix</b>	13:30 Uhr 19:00 Uhr		15:30 Uhr	16:00 Uhr		30 Min.
<b>Dance Fitness</b>		17:00 Uhr				60 Min.
<b>FASZINATION Rücken</b>			18:30 Uhr			60 Min.
<b>Flexi-Bar® Training</b>				18:00 Uhr		45 Min.
<b>Pilates</b>	19:00 Uhr					60 Min.
<b>Rücken Fit</b>		18:00 Uhr 19:00 Uhr	16:45 Uhr	17:00 Uhr		45 Min.
<b>Yoga</b>	16:00 Uhr					60 Min.

## Aqua Fitness

Aqua Fitness erfreut sich einer hohen Nachfrage und spricht als präventives Herz-Kreislauftraining gesundheits- und fitnessorientierte Menschen gleichermaßen an. Tauchen Sie ein in die erfrischende und entspannende Welt des Wassers.

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden durch gelenkschonende Übungen verbessert und mit flotter Musik begleitet.



Teilnehmerzahl: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
100161700	16.08.21	17:00	45	Mo	8	80,00 €
100162000	16.08.21	18:00	45	Mo	8	80,00 €
100161800	16.08.21	20:00	45	Mo	8	80,00 €
100171900	17.08.21	17:00	45	Di	8	80,00 €
100171800	17.08.21	18:00	45	Di	8	80,00 €
100171700	17.08.21	19:00	45	Di	8	80,00 €
100181700	18.08.21	17:00	45	Mi	8	80,00 €
100181800	18.08.21	18:00	45	Mi	8	80,00 €
100181900	18.08.21	19:00	45	Mi	8	80,00 €
100191900	19.08.21	18:00	45	Do	8	80,00 €
100191800	19.08.21	19:00	45	Do	8	80,00 €
100192000	19.08.21	17:00	45	Do	8	80,00 €
100201700	27.08.21	17:00	45	Fr	8	80,00 €
100211700	18.10.21	17:00	45	Mo	8	80,00 €
100212000	18.10.21	20:00	45	Mo	8	80,00 €
100211800	18.10.21	17:00	45	Mo	8	80,00 €
100221800	19.10.21	18:00	45	Di	9	90,00 €
100221900	19.10.21	19:00	45	Di	9	90,00 €
100231700	20.10.21	17:00	45	Mi	9	90,00 €
100231800	20.10.21	18:00	45	Mi	9	90,00 €
100231900	20.10.21	19:00	45	Mi	9	90,00 €
100241900	21.10.21	18:00	45	Do	9	90,00 €
100241800	21.10.21	19:00	45	Do	9	90,00 €
100251700	22.10.21	17:00	45	Fr	8	80,00 €

## Aqua Fitness 60+

Dieser Kurs vermittelt Ihnen sanfte und zeitweilig auch etwas intensivere Bewegungen abgestimmt auf die Altersgruppe der über 60jährigen. Übungen werden sowohl mit als auch ohne Gerät langsam und fließend durchgeführt. Der Wasserwiderstand verhindert reißende und stoßende Bewegungen. Leichte Musikprogramme motivieren und animieren Sie zum gemeinsamen Gruppenerlebnis im Wasser. Das gelenkschonende Training ist durch die unterstützende Wirkung des Wassers auch für Personen mit Bewegungseinschränkungen möglich. Die kontinuierliche Bewegung im Kurs führt zudem zu positiven Effekten auf das Herz-Kreislauf-System.



Teilnehmerzahl: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
110160800	02.08.21	08:00	45	Mo	10	100,00 €
110170800	03.08.21	08:00	45	Di	10	100,00 €
110171130	03.08.21	11:30	45	Di	10	100,00 €
110181130	04.08.21	08:00	45	Mi	10	100,00 €
110180800	04.08.21	11:30	45	Mi	10	100,00 €
110190800	05.08.21	8:00	45	Do	10	100,00 €
110191130	05.08.21	11:30	45	Do	10	100,00 €
110201300	27.08.21	13:00	45	Fr	10	100,00 €
110210800	18.10.21	08:00	45	Mo	8	80,00 €
110220800	19.10.21	08:00	45	Di	9	90,00 €
110221130	19.10.21	11:30	45	Mo	9	90,00 €
110231130	20.10.21	8:00	45	Mi	9	90,00 €
110230800	20.10.21	11:30	45	Mi	9	90,00 €
110240800	21.10.21	8:00	45	Do	9	90,00 €
110241130	21.10.21	13:00	45	Fr	8	80,00 €
110251300	22.10.21	8:00	45	Do	8	80,00 €

## Dance Fitness

...ist ein ganzheitliches Fitness Workout. Im ersten Teil der Stunde werden zu motivierenden Songs tänzerische Elemente zu einer Choreographie zusammengebaut. Zusätzlich wird das gezielte Training verschiedener Muskelgruppen integriert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. HIIT steht für hochintensives Intervalltraining und schließt sich im zweiten Teil der Stunde an. Hierbei trainiert jeder in seinem persönlichen Rahmen und lässt Körperfett schmelzen.

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.

## Fit und Aktiv: 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. Besondere Voraussetzungen sind nicht notwendig.



Teilnehmerzahl: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
180041930	03.08.21	19:30	90	Di	10	100,00 €
180051930	19.10.21	19:30	90	Di	8	80,00 €

# BGM - Betriebliches Gesundheitsmanagement



Aktiv im Job mit der Reha-Klinik Lüdenscheid. Wir helfen Unternehmen, die sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter stark machen. Sprechen Sie uns an!

**BEC** Büro Ergonomie Coaching

**SMove** Bewegungsprogramm am Arbeitsplatz

## 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
200021700	14.07.21	17:00	60	Mi	3	27,00 €
200031700	04.08.21	17:00	60	Mi	3	27,00 €

## GESUNDHEITSKURSE auch zum Verschenken!

Sie können bei uns Gutscheine erwerben u.a. für alle Präventionskurse, Massagen, Wärmeanwendungen...  
Sprechen Sie uns an!



# 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 - Sa 8.00-14.00 Uhr**



## 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
150041800	05.08.21	18:00	90	Do	10	70,00 €
150051800	21.10.21	18:00	60	Do	8	56,00 €

## 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: mind. 6

**PERSONAL TRAINING**  
 Persönliche und individuelle Betreuung durch unsere qualifizierten Sporttherapeuten  
**vielseitiges Training**  
**zeitlich flexibel**  
**kompetente Hilfestellung**  
 Sprechen Sie uns an!

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
190031800	19.10.21	18:00	60	Di	8	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!



## 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
250121800	17.08.21	18:00	45	Di	8	56,00 €
250121900	17.08.21	19:00	45	Di	8	56,00 €
250131645	18.08.21	16:45	45	Mi	8	56,00 €
250141700	19.08.21	17:00	60	Do	8	56,00 €
250151900	19.10.21	18:00	60	Do	8	56,00 €
250151800	19.10.21	19:00	45	Do	8	56,00 €
250161645	20.10.21	16:45	45	Mi	8	56,00 €
250171700	21.10.21	17:00	45	Do	8	56,00 €

## 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
260051830	18.08.21	18:30	60	Mi	8	72,00 €
260061830	20.10.21	18:30	60	Mi	8	72,00 €

## RanRücken

Bei RanRücken handelt es sich um ein völlig neuartiges Konzept zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Sie trainieren in der Gruppe und doch individuell: Sie lernen vier Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Jeder trainiert somit sehr effizient und verbessert sich mit Hilfe der verschiedenen Level.

Mehrere Sportuniversitäten haben dieses einmalige Programm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

Teilnehmerzahl: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
160021900	19.08.21	19:00	60	Do	12	108,00 €



# AOK NORDWEST

Gesundheit in besten Händen

Die Reha-Klinik Lüdenscheid bietet Ihnen **bleibgesund-Kurse** in großer Auswahl an!

**für AOK-Kunden kostenfrei**

Aqua Fitness	Mo-Do versch. Zeiten	8x45 Min
Faszien Fit	Do 18:00 Uhr	10x60 Min
Functional Training	Do 18:00 Uhr	8x60 Min
Kraftworkout im Studio	Di 19:30 Uhr	10x90Min
Outdoor Fitness	Mo 19:30 Uhr / Di 17:00 Uhr	8x60 Min
Pilates	Di 19:50 Uhr / Fr 16:30 Uhr	8x60 Min
Progressive Muskelentspannung	Do 17:00 Uhr	8x90 Min
Ran Rücken	Di 18:00 Uhr	12x60 Min
Rücken Power	Do 18:00 Uhr	10x60 Min
Trainieren wie die Profis	Mo 18:00 Uhr	10x60 Min

Nähere Informationen zu den Kursen erhalten Sie beim Team der Sporttherapie, Tel.: 02351 46-5015. **Anmeldung bitte direkt an die AOK.**



## 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
140041400	06.08.21	14:00	60	Fr	10	90,00 €
140051400	22.10.21	14:00	60	Fr	8	72,00 €

## Trittsicher durchs Leben - ein Kräftigungsprogramm

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
170050900	17.08.21	09:00	90	Di	6	75,00 €
170060900	05.10.21	09:00	90	Di	6	75,00 €
170070900	16.11.21	09:00	90	Di	6	75,00 €

## 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
240051800	25.08.21	18:00	60	Mi	8	72,00 €
240061000	26.08.21	10:00	60	Do	8	72,00 €
240071800	27.10.21	18:00	60	Mi	8	72,00 €
240081000	28.10.21	10:00	60	Do	8	72,00 €

## Taiji

Taiji ist eine ganzheitliche, traditionell chinesische Bewegungskunst für Körper und Geist und kann von allen Menschen unabhängig von Alter und Gesundheitszustand ausgeübt werden. Die fließenden Bewegungen regulieren die Atmung und das Herz-Kreislauf-System, fördern Wohlbefin-

den, Entspannung und Konzentration und helfen beim Abbau von Stress. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Teilnehmerzahl: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
244021900	27.10.21	19:00	60	Mi	8	72,00 €

## Hatha Yoga

Hatha Yoga ist die bekannteste Yoga-Form und umfasst Yogastellungen, Atemübungen sowie Tiefenentspannungstechniken, die zur Harmonisierung von Körper und Geist führen und bietet somit viele Möglichkeiten, die Gesundheit aktiv zu verbessern und einen Ausgleich zum Alltag zu finden.



Durch das Praktizieren von Yoga kann es u.a. zur Verbesserung von Rücken- und Kopfschmerzen und Schulter- und Nackenverspannungen kommen.

Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Die Übungen haben positive Auswirkungen auf Muskelkraft, Durchblutung, Gleichgewicht und Beweglichkeit und zeigen darüber hinaus positive Effekte auf das mentale und emotionale Erleben. Sie unterstützen die Fähigkeiten sich zu entspannen und neue Energien zu mobilisieren.

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
210061600	30.08.21	16:00	60	Mo	6	54,00 €
210071600	18.10.21	16:00	90	Mo	6	54,00 €

## Antistress-Yoga

Im Yoga Kurs mittwochs um 19:00 Uhr werden einfache Körperstellungen aus der Yoga Vidya Grundreihe kombiniert mit kurzen Meditationen. Dies führt zu mehr Energie, geistiger Klarheit, Verbesserung

der Konzentration und zur Stärkung des Immunsystems.

Wir bitten darum, eine Yogamatte, ein Kissen oder einen Sitzblock für die Meditation und eine Decke mitzubringen.

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
210081900	25.08.21	19:00	60	Mi	6	54,00 €

## 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 Situa-

tionen 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
232021700	01.09.21	17:00	60	Mi	8	72,00 €
232031700	03.11.21	17:00	60	Mi	8	72,00 €

## 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
220101900	16.08.21	17:00	60	Mo	8	72,00 €
220101800	16.08.21	18:00	60	Mo	8	72,00 €
220101700	16.08.21	19:00	60	Mo	8	72,00 €
220111600	18.08.21	16:00	60	Mi	8	72,00 €
220121700	19.08.21	17:00	60	Do	8	72,00 €
220131900	18.10.21	17:00	60	Mo	8	72,00 €
220131800	18.10.21	18:00	60	Mo	8	72,00 €
220131700	18.10.21	19:00	60	Mo	8	72,00 €
220141600	20.10.21	16:00	60	Mi	8	72,00 €
220151700	21.10.21	17:00	60	Do	8	72,00 €
210041600	14.06.21	16:00	60	Mo	8	72,00 €

## Pilates für Einsteiger

Im Einsteigerkurs lernen Sie alle grundlegenden Prinzipien des Pilates kennen. Wir kombinieren ruhige und fließende Bewe-

gungen mit der Atmung. Kräftigungs- und Dehnübungen lassen so ein ganzheitliches Körpertraining entstehen.

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
224041945	03.08.21	19:45	60	Di	8	72,00 €
224051600	01.10.21	16:00	60	Fr	8	72,00 €

## 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
230041800	03.08.21	18:00	60	Di	8	72,00 €
230051700	03.11.21	17:00	60	Mi	8	72,00 €

## Vorträge (kostenfrei)

Wir bitten bei allen  
Vorträgen um  
telefonische Anmeldung  
unter 02351 46-5015

### Entspannt im Alltag - Hilfe durch Selbsthilfe

Entspannung kann zwar nicht verordnet werden, aber jeder der möchte, kann es lernen. Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson, wird eine zunehmende Entspannung über den Wechsel von Anspannung und Entspannung einzelner Körperteile herbeigeführt.

Kursnummer	Datum	Uhrzeit
910021800	Mo., 11.10.21	18:00

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

Teilnehmerzahl: min. 6

### Bluthochdruck- die Zivilisationskrankheit

Bei Bluthochdruck ist ein gesunder Lebensstil nicht nur die beste Vorsorge sondern auch Teil der Therapie. In diesem

Kursnummer	Datum	Uhrzeit
910031830	Mi., 13.10.21	18:30

Vortrag möchten wir Ihnen besonders die gesunde Ernährung näherbringen um weitere Erkrankungen vorzubeugen.

### Rücken als Zivilisationskrankheit

Eine sitzende Lebensweise, zu wenig Bewegung und Muskeltraining sowie erhöhter Stress sorgen bei vielen Menschen dafür, dass der Rücken schmerzt. Gerade Westeuropa ist von Rückenerkrankungen häufiger betroffen als andere Teile der Erde. Auch wenn Rückenschmerzen nicht tödlich

Kursnummer	Datum	Uhrzeit
910011715	Mi., 27.10.21	17:15

sind, so schränken sie jedoch die Lebensqualität stark ein. Im Vortrag erhalten Sie wissenswertes zum Thema Rückenschmerzen und Anregungen zur Selbsthilfe.

## 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.

### Ganzheitliche Ernährungsberatung nach der 5-Elemente Ernährung

Diese Ernährungsberatung ist neben der Akupunktur und der Kräutermedizin ein Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin und beruht auf einem 3000 Jahre alten Erfahrungsschatz der Chinesen. Die Wirkungen der Nahrungsmittel werden gezielt eingesetzt, um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Voraussetzung dafür ist ein genauer Befund des Patienten nach chinesischen Diagnoseverfahren (Anamnese, Zungen- und Pulsbefund).

Auch hier haben Sie die Möglichkeit, einen persönlichen Beratungstermin zu vereinbaren.

## Kontakt

Michaela Knitter-Duve  
Diätassistentin  
Tel.: 02351 46-5004  
michaela.knitter-duve  
@reha-mk.de



# 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!



## Hot Stones - Tiefenentspannung mit Natursteinen

Gönnen Sie sich Urlaub für die Seele. Mit den natürlichen, heißen Steinen aus Basalt können Sie eine wohltuende Massageanwendung der besonderen Art erleben. Die Steine speichern die Wärme besonders lange und schmeicheln der Haut mit ihrer samtig- glatten Oberfläche. Genießen Sie dieses rundum sinnliche Erlebnis, das Geist und Seele in Einklang bringt.

## Klangschalenmassage

Bei der Klangschalenmassage liegen Sie bekleidet auf einer Massagebank und es werden unterschiedliche Klangschalen auf Ihren Körper gelegt.

Mit einem Gong werden diese in Schwingung gebracht. Durch die unterschiedlichen Größen der Schalen variieren diese entsprechend in ihrer Frequenz. Die Schwingungen breiten sich im gesamten Körper aus und lösen leichte Vibrationen aus. Dies fördert die Tiefenentspannung des Muskel- und Zellgewebes.

Verschenken Sie eine wohltuende Wellnessmassage!

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

## Vorträge, aktuelle Aktionen & kostenlose Probetermine

Beachten Sie auch unsere Zeitungsartikel in der aktuellen Tagespresse. Dort werden kurzfristig Ernährungsvorträge, Sonderaktionen sowie kostenlose Probetermine veröffentlicht.

## Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

### Kontakt:

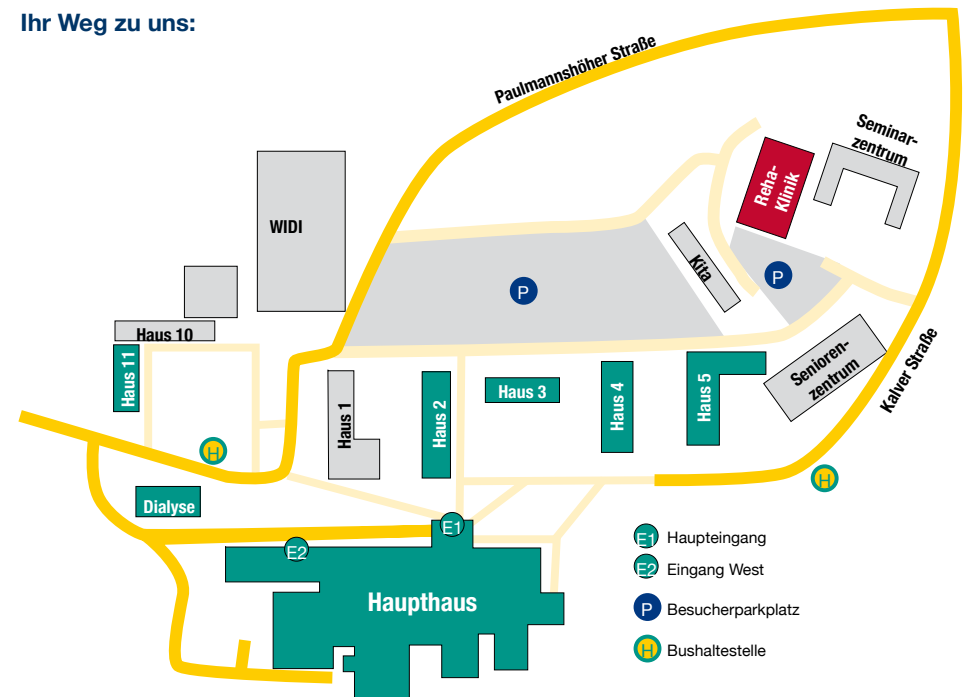
Märkische Reha-Kliniken GmbH  
Reha-Klinik Lüdenscheid  
Paulmannshöher Str. 14  
58515 Lüdenscheid

### 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