

A photograph of two women in a gym setting. The woman on the left is older with short white hair, wearing a light blue tank top and dark pants. The woman on the right is younger with brown hair in a ponytail, wearing a pink top, a grey jacket, and white shorts. They are both smiling and holding red resistance bands that are attached to a wooden frame. The background shows a gym with wooden beams and a green wall.

Angebote zur
Prävention

in der Reha-Klinik
Lüdenscheid

2. Halbjahr 2022



Reha-Klinik Lüdenscheid

Anmeldebedingungen

Wir weisen Sie darauf hin,
dass die Kurse **seit dem 01.01.22**
umsatzsteuerpflichtig sind.
Die Preise sind grundsätzlich
inklusive 19% Umsatzsteuer
ausgewiesen.

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 praeventio@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
Unsere Kurse und Workshops	
Aqua Fitness.....	5
Aqua Fitness 60+	6
Dance Fitness.....	7
Herz-Kreislauf-Training	7
Nordic-Walking-Workshop	8
Flexi-Bar® Training	10
Functional Training	10
Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik.....	14
FASZination Rücken.....	14
Qigong.....	15
Fit bis ins höhere Alter.....	16
Trittsicher durchs Leben - ein Kräftigungsprogramm.....	16
Autogenes Training.....	17
Progressive Muskelrelaxation	17
Hatha Yoga.....	18
Pilates.....	19
Vortrag.....	20
Rücken als Zivilisationskrankheit	
Unsere Ernährungsberatung.....	21
Gesund und fit mit Essen und Trinken	
Ganzheitliche Ernährungsberatung nach der 5-Elemente Ernährung	
Wellness in der Reha-Klinik Lüdenscheid.....	22
Aroma Massage - entspannen mit den schönsten Düften der Natur	
Entspannung durch Klangschalenmeditation	
Kontakt/Ansprechpartnerinnen/Ihr Weg zu uns.....	23
Anmeldeformular	12/13

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.

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
Aqua Mix	19:00 Uhr			16:00 Uhr		30 Min.
Dance Fitness		17:00 Uhr				60 Min.
FASZInation Rücken			18:30 Uhr			60 Min.
Pilates	19:00 Uhr					60 Min.
Rücken Fit		18:00 Uhr 19:00 Uhr		17:00 Uhr		45 Min.
Yoga			16:30 Uhr			60 Min.

Aqua Fitness

Aqua Fitness spricht als präventives Herz-Kreislauftraining gesundheits- und fitnessorientierte Menschen gleichermaßen an. 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
100111630	09.06.22	16:30	45	Do	8	100,00 €
100111800	09.06.22	18:00	45	Do	8	100,00 €
100111900	09.06.22	19:00	45	Do	8	100,00 €
100121700	13.06.22	17:00	45	Mo	8	100,00 €
100121800	13.06.22	18:00	45	Mo	8	100,00 €
100122000	13.06.22	20:00	45	Mo	8	100,00 €
100131700	14.06.22	17:00	45	Di	8	100,00 €
100131800	14.06.22	18:00	45	Di	8	100,00 €
100131900	14.06.22	19:00	45	Di	8	100,00 €
100141700	15.06.22	17:00	45	Mi	8	100,00 €
100141800	15.06.22	18:00	45	Mi	8	100,00 €
100141900	15.06.22	19:00	45	Mi	8	100,00 €
100151700	17.06.22	17:00	45	Fr	8	100,00 €
100161700	15.08.22	17:00	45	Mo	8	100,00 €
100161800	15.08.22	18:00	45	Mo	8	100,00 €
100161945	15.08.22	19:45	45	Mo	8	100,00 €
100171700	16.08.22	17:00	45	Di	8	100,00 €
100171800	16.08.22	18:00	45	Di	8	100,00 €
100171900	16.08.22	19:00	45	Di	8	100,00 €
100181700	17.08.22	17:00	45	Mi	8	100,00 €
100181800	17.08.22	18:00	45	Mi	8	100,00 €
100181900	17.08.22	19:00	45	Mi	8	100,00 €
100191630	18.08.22	16:30	45	Do	8	100,00 €
100191800	18.08.22	18:00	45	Do	8	100,00 €
100191900	18.08.22	19:00	45	Do	8	100,00 €
100201700	19.08.22	17:00	45	Fr	8	100,00 €
100211700	18.10.22	17:00	45	Di	9	112,50 €
100211800	18.10.22	18:00	45	Di	9	112,50 €
100211900	18.10.22	19:00	45	Di	9	112,50 €
100221700	19.10.22	17:00	45	Mi	9	112,50 €
100221800	19.10.22	18:00	45	Mi	9	112,50 €
100221900	19.10.22	19:00	45	Mi	9	112,50 €
100231800	20.10.22	18:00	45	Do	9	112,50 €
100231900	20.10.22	19:00	45	Do	9	112,50 €
100241700	21.10.22	17:00	45	Fr	9	112,50 €
100251800	24.10.22	18:00	45	Mo	8	100,00 €
100251945	24.10.22	19:45	45	Mo	8	100,00 €

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
110110800	09.06.22	8:00	45	Do	8	100,00 €
110111130	09.06.22	11:30	45	Do	8	100,00 €
110120800	13.06.22	8:00	45	Mo	8	100,00 €
110130800	14.06.22	8:00	45	Di	8	100,00 €
110131130	14.06.22	11:30	45	Di	8	100,00 €
110140800	15.06.22	8:00	45	Mi	8	100,00 €
110141130	15.06.22	11:30	45	Mi	8	100,00 €
110151300	17.06.22	13:00	45	Fr	8	100,00 €
110160800	15.08.22	8:00	45	Mo	8	100,00 €
110161100	15.08.22	11:00	45	Mo	8	100,00 €
110170800	16.08.22	8:00	45	Di	8	100,00 €
110171130	16.08.22	11:30	45	Di	8	100,00 €
110180800	17.08.22	8:00	45	Mi	8	100,00 €
110181130	17.08.22	11:30	45	Mi	8	100,00 €
110190800	18.08.22	8:00	45	Do	8	100,00 €
110191130	18.08.22	11:30	45	Do	8	100,00 €
110201300	19.08.22	13:00	45	Fr	8	100,00 €
110210800	18.10.22	8:00	45	Di	9	112,50 €
110211130	18.10.22	11:30	45	Di	9	112,50 €
110220800	19.10.22	8:00	45	Mi	9	112,50 €
110221130	19.10.22	11:30	45	Mi	9	112,50 €
110230800	20.10.22	8:00	45	Do	9	112,50 €
110231130	20.10.22	11:30	45	Do	9	112,50 €
110241300	21.10.22	13:00	45	Fr	9	112,50 €
110250800	24.10.22	8:00	45	Mo	8	100,00 €
110251100	24.10.22	11:00	45	Mo	8	100,00 €

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.

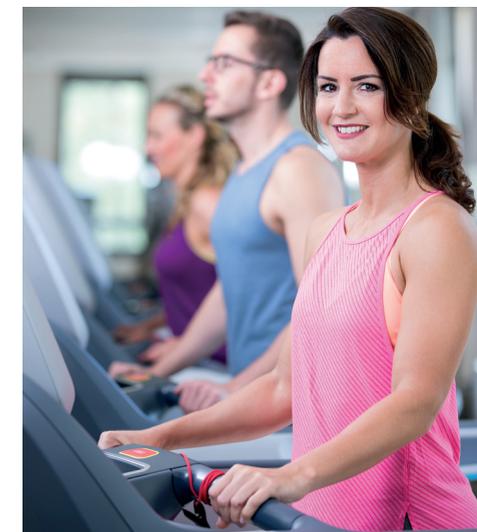
Teilnehmerzahl: min. 6

**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.

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
Herz-Kreislauf-Training						
180031930	14.06.22	19:30	90	Di	8	120,00 €
180041930	30.08.22	19:30	90	Di	10	150,00 €
Fit und aktiv: Herz-Kreislauf-Training						
270011900	17.08.22	19:00	60	Mi	8	88,00 €
270021930	15.11.22	19:30	60	Di	6	66,00 €

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
200011630	20.06.22	16:30	60	Mo	3	33,00 €
200021630	18.07.22	16:30	60	Mo	3	33,00 €



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



- Individuelle auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Trainingsplanerstellung
- Kontinuierliche Betreuung durch unsere qualifizierten MitarbeiterInnen

Auszüge aus unserem Betreuungssortiment:

- Ausdauerleistung 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
150031800	18.08.22	18:00	45	Do	8	72,00 €
150041800	20.10.22	18:00	45	Do	8	72,00 €



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

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
190021800	19.07.22	18:00	60	Di	8	88,00 €



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
250071700	09.06.22	17:00	45	Do	8	72,00 €
250081800	14.06.22	18:00	45	Di	8	72,00 €
250081900	14.06.22	19:00	45	Di	8	72,00 €
250101800	16.08.22	18:00	45	Di	9	81,00 €
250101900	16.08.22	19:00	45	Di	9	81,00 €
250121700	18.08.22	17:00	45	Do	10	90,00 €
250131800	25.10.22	18:00	45	Di	8	72,00 €
250131900	25.10.22	19:00	45	Di	8	72,00 €
250151700	03.11.22	17:00	45	Do	8	72,00 €

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
260031830	15.06.22	18:30	60	Mi	8	88,00 €
260041830	17.08.22	18:30	60	Mi	8	88,00 €
260051900	18.08.22	19:00	60	Do	8	88,00 €
260061830	02.11.22	18:30	60	Mi	8	88,00 €

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. Vorfahrungen sind nicht notwendig.

Teilnehmerzahl: min. 6

Termine werden per Aushang und über die Presse bekannt gegeben



AOK NORDWEST Gesundheit in besten Händen

Die Reha-Klinik Lüdenscheid bietet Ihnen bleibgesund-Kurse in großer Auswahl an - für AOK-Kunden kostenfrei!

Kurs	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min	Einheit
Fitness	Do., 09.06.2022	20:00	45	8
Aqua Fitness	Di., 23.08.2022	20:00	45	8
Aqua Fitness	Mi., 31.08.2022	20:00	45	8
Aqua Fitness	Do., 01.09.2022	20:00	45	8
Aqua Fitness	Do., 20.10.2022	16:30	45	8
Aqua Fitness	Mo., 24.10.2022	17:00	45	8
Aqua Fitness	Di., 25.10.2022	20:00	45	8
Aqua Fitness	Do., 03.11.2022	20:00	45	8
Faszien Fit	Di., 30.08.2022	19:50	60	10
Functional Training	Do., 20.10.2022	19:00	60	8
Kraftworkout im Studio	Di., 30.08.2022	19:30	90	10
Pilates	Di., 23.08.2022	18:00	60	8
Pilates	Fr., 07.10.2022	16:00	60	8
PMR	Di., 25.10.2022	18:00	90	8
Rücken Power	Do., 01.09.2022	18:00	60	10
sanftes Rückentraining	Mo., 29.08.2022	19:30	90	10
Trainieren wie die Profis	Mo., 10.10.2022	18:00	60	10



Nähere Informationen zu den Kursen erhalten Sie beim Team der Sporttherapie, Tel.: 02351 46-5015. Anmeldung bitte direkt an die AOK Nordwest (www.aok.de/nw - Tel.: 0800 2655-503791).

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	17.06.22	14:00	60	Fr	8	88,00 €
140041400	19.08.22	14:00	60	Fr	10	110,00 €
140051400	04.11.22	14:00	60	Fr	8	88,00 €

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
170040900	14.06.22	9:00	90	Di	6	90,00 €
170050900	02.08.22	9:00	90	Di	6	90,00 €
170060900	20.09.22	9:00	90	Di	6	90,00 €
170070900	15.11.22	9:00	90	Di	6	90,00 €

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
232021630	13.06.22	16:30	60	Mo	8	88,00 €
232031630	22.08.22	16:30	60	Mo	8	88,00 €



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
230041600	08.07.22	16:00	60	Fr	8	88,00 €
230051800	26.10.22	18:00	60	Mi	8	88,00 €

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.

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.

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

Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
210061630	22.06.22	16:30	60	Mi	6	66,00 €
210071630	24.08.22	16:30	60	Mi	8	88,00 €
210081630	26.10.22	16:30	60	Mi	8	88,00 €



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
220071700	09.06.22	17:00	60	Do	8	88,00 €
220081700	13.06.22	17:00	60	Mo	8	88,00 €
220081800	13.06.22	18:00	60	Mo	8	88,00 €
220081900	13.06.22	19:00	60	Mo	8	88,00 €
220091600	15.06.22	16:00	60	Mi	8	88,00 €
220101700	15.08.22	17:00	60	Mo	9	99,00 €
220101800	15.08.22	18:00	60	Mo	9	99,00 €
220101900	15.08.22	19:00	60	Mo	9	99,00 €
220111600	17.08.22	16:00	60	Mi	10	110,00 €
220121700	18.08.22	17:00	60	Do	10	110,00 €
220131700	31.10.22	17:00	60	Mo	8	88,00 €
220131800	31.10.22	18:00	60	Mo	8	88,00 €
220131900	31.10.22	19:00	60	Mo	8	88,00 €
220141600	02.11.22	16:00	60	Mi	8	88,00 €
220151700	03.11.22	17:00	60	Do	8	88,00 €

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
224031930	27.06.22	19:30	60	Mo	8	88,00 €
224051700	24.11.22	17:00	60	Do	4	44,00 €



PERSONAL TRAINING

Persönliche und individuelle Betreuung durch unsere qualifizierten Sporttherapeuten

vielseitiges Training
kompetente Hilfestellung
zeitlich flexibel

Sprechen Sie uns an!

Vortrag (kostenfrei)

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. Leider schränken Rückenschmerzen die

Lebensqualität stark ein. Im Vortrag erfahren Sie viel wissenswertes und erhalten hilfreiche Anregungen zur Selbsthilfe.

Bitte anmelden unter 02351 46-5015

Kursnummer	Datum	Uhrzeit
910011715	08.06.22	18:30

Alle Angebote

gelten vorbehaltlich der jeweils gültigen Corona-Bestimmungen. Wir informieren Sie gerne kurzfristig über den aktuellen Stand.

GESUNDHEIT ZU VERSCHENKEN ...

... mit einem Gutschein für einen unserer Gesundheitskurse, Präventionskurse, einer Massage oder Wärmeanwendung.

Infos unter Tel. 02351-46-5015

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!



Verschenken
Sie eine wohltuende
Wellnessmassage!

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

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 entspannen. Dies Art der Entspannung findet in einer Kleingruppe statt.

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
940011800	18.08.22	18:00	45	Do	1	11,00 €
940021800	29.09.22	18:00	45	Do	1	11,00 €
940031800	27.10.22	18:00	45	Do	1	11,00 €



photo by Julio Lopez on unsplash

Vorträge, 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!

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:





Reha-Klinik Lüdenscheid

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