



Angebote zur
Prävention

in der Reha-Klinik
Lüdenscheid

1. Halbjahr 2023



Reha-Klinik Lüdenscheid

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.

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

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 praevention@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 und Aqua Fitness 60+	5
Dance Fitness.....	6
Herz-Kreislauf-Training	6
Nordic-Walking-Workshop	7
Flexi-Bar® Training	8
Functional Training	8
Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik.....	14
FASZination Rücken.....	14
Fit bis ins höhere Alter.....	15
Trittsicher durchs Leben - ein Kräftigungsprogramm.....	15
Autogenes Training.....	16
Progressive Muskelrelaxation	16
Hatha Yoga.....	17
Pilates.....	18
Vortrag.....	20
Ernährung	
Unsere Ernährungsberatung.....	21
Gesund und fit mit Essen und Trinken	
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
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	19:00 Uhr	17:00 Uhr	19:00 Uhr	45 Min.
Yoga			16:30 Uhr			60 Min.



Aqua Fitness und Aqua Fitness 60+

Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Präventionsflyers konnten noch keine genauen Termine für die Aqua Fitness Kurse bekannt gegeben werden.

Bitte informieren Sie sich auf der Homepage in der Lüdenscheider Rubrik im Präventions- und Gesundheitsprogramm.

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.

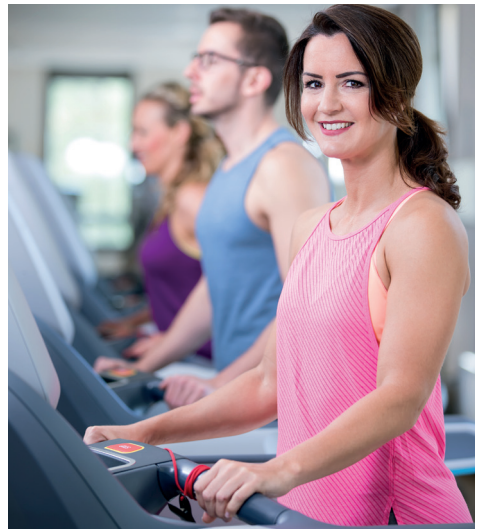
Teilnehmerzahl: min. 6

**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
180011930	10.01.23	19:30	90	Di	10	150,00 €
270011900	18.04.23	19:00	60	Di	8	88,00 €
270021900	20.06.23	19:00	60	Di	8	88,00 €

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	17.04.23	16:30	60	Mo	3	33,00 €
200021630	05.06.23	16:30	60	Mo	3	33,00 €
200031630	03.07.23	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

Flexi-Bar® Training

Mit dem Zauberstab „Flexi-Bar®“ wird die Tiefenmuskulatur des Körpers gekräftigt, denn durch die Schwingungen dieses multifunktionalen Trainings- und Therapierätes 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
150011800	12.01.23	18:00	45	Do	10	90,00 €
150021800	30.03.23	18:00	45	Do	8	72,00 €
150031800	15.06.23	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
190011900	12.01.23	19:00	60	Do	10	110,00 €
190021900	30.03.23	19:00	60	Do	8	88,00 €
190031900	15.06.23	19:00	60	Do	8	88,00 €



RehAktiv

Funktionelles Gerätetraining

- 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

Die Trainingszeiten können u.U. abweichen.



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



Kurs	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min	Einheit
AOK Faszien Fit	Di., 31.01.23	19:00	60	10
AOK Faszien Fit	Do., 20.04.23	18:00	60	10
AOK Functional Training	Di., 25.04.23	19:00	60	8
AOK Kraftworkout im Studio	Di., 31.01.23	19:30	90	10
AOK Pilates	Fr., 03.02.23	16:00	60	8
AOK Pilates	Di., 18.04.23	18:00	60	8
AOK Pilates	Fr., 12.05.23	16:00	60	8
AOK PMR	Di., 31.01.23	18:00	90	8
AOK Rücken Power	Do., 02.02.23	18:00	60	10
AOK sanftes Rückentraining	Mo., 30.01.23	19:30	90	10
AOK Trainieren wie die Profis	Mo., 13.03.23	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).



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!

Anmeldung Prävention



* = Pflichtfelder

Bitte in Druckbuchstaben schreiben.

Kurs-Nr. 1:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Betrag:*	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Betrag:*
Kurs-Nr. 2:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Betrag:*	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Betrag:*
Kurs-Nr. 3:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Betrag:*	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Betrag:*

Name: * _____ Straße: * _____

Vorname: * _____ Postleitzahl, Ort.: * _____

Geb. Datum: * _____ E- Mail: * _____

Handy- Nr.: * _____ Krankenkasse: _____

Telefon- Nr.: * _____

Ich bin damit einverstanden, bis auf Widerruf per E- Mail über neue Angebote der Reha-Klinik Lüdenscheid informiert zu werden.

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch (bitte entsprechend ankreuzen und unterschreiben):

Erteilung 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 gezogenen 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 aus Ihrem Kontoauszug ersichtlich.

Name Kontoinhaber: _____ Straße: _____

Postleitzahl, Ort: _____

IBAN Zahlungspflichtiger:

D	E																		
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Anmeldebedingungen an. Diese sind dem aktuellen Präventionsflyer zu entnehmen. Änderungen der Bankverbindung sind bekannt zu geben. Wir machen darauf aufmerksam, dass die Bank bei Rückgabe einer SEPA-Lastschrift Kosten in Höhe von 10,50 € geltend macht, die zu Ihren Lasten gehen.



Datum



Unterschrift

Märkische Reha-Kliniken GmbH

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

Barzahlung/ EC- Zahlung vor Kursbeginn

Bei Barzahlung/ EC-Zahlung wird eine Bearbeitungsgebühr von 2.00 € fällig. Ich bestätige, die Kosten vor Kursbeginn zu entrichten.



Datum



Unterschrift

Märkische Reha-Kliniken GmbH

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

Alle Preise inkl. Umsatzsteuer von 19%

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
250011800	10.01.23	18:00	45	Di	10	90,00 €
250011900	10.01.23	19:00	45	Di	10	90,00 €
250021900	11.01.23	19:00	45	Mi	10	90,00 €
250031700	12.01.23	17:00	45	Do	10	90,00 €
250031900	12.01.23	19:00	45	Do	10	90,00 €
250041800	28.03.23	18:00	45	Di	8	72,00 €
250041900	28.03.23	19:00	45	Di	8	72,00 €
250051900	29.03.23	19:00	45	Mi	8	72,00 €
250061700	30.03.23	17:00	45	Do	8	72,00 €
250061900	30.03.23	19:00	45	Do	8	72,00 €
250071800	30.05.23	18:00	45	Di	9	81,00 €
250071900	30.05.23	19:00	45	Di	9	81,00 €
250081900	31.05.23	19:00	45	Mi	8	72,00 €
250091700	15.06.23	17:00	45	Do	8	72,00 €
250091900	15.06.23	19:00	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
260011830	11.01.23	18:30	60	Mi	10	110,00 €
260021830	29.03.23	18:30	60	Mi	8	88,00 €
260031830	31.05.23	18:30	60	Mi	8	88,00 €

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
140011400	13.01.23	14:00	60	Fr	10	110,00 €
140021400	31.03.23	14:00	60	Fr	8	88,00 €
140031400	09.06.23	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
170010900	10.01.23	9:00	90	Di	6	90,00 €
170020900	28.02.23	9:00	90	Di	6	90,00 €
170030900	18.04.23	9:00	90	Di	6	90,00 €
170040900	06.06.23	9:00	90	Di	6	90,00 €
170050900	25.07.23	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
232011730	29.03.23	17:30	60	Mi	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
230011730	11.01.23	17:30	60	Mi	8	88,00 €
230021730	29.03.23	17:30	60	Mi	8	88,00 €
230031730	31.05.23	17:30	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
210011630	11.01.23	16:30	60	Mi	8	88,00 €
210021630	15.03.23	16:30	60	Mi	8	88,00 €
210031630	17.05.23	16:30	60	Mi	8	88,00 €
210041630	12.07.23	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
220011700	09.01.23	17:00	60	Mo	10	110,00 €
220011800	09.01.23	18:00	60	Mo	10	110,00 €
220011900	09.01.23	19:00	60	Mo	10	110,00 €
220021600	11.01.23	16:00	60	Mi	10	110,00 €
220031700	12.01.23	17:00	60	Do	10	110,00 €
220041700	20.03.23	17:00	60	Mo	8	88,00 €
220041800	20.03.23	18:00	60	Mo	8	88,00 €
220041900	20.03.23	19:00	60	Mo	8	88,00 €
220051600	29.03.23	16:00	60	Mi	8	88,00 €
220061700	30.03.23	17:00	60	Do	8	88,00 €
220071600	31.05.23	16:00	60	Mi	8	88,00 €
220081700	12.06.23	17:00	60	Mo	8	88,00 €
220081800	12.06.23	18:00	60	Mo	8	88,00 €
220081900	12.06.23	19:00	60	Mo	8	88,00 €
220091700	15.06.23	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
224011600	06.01.23	16:00	60	Fr	4	44,00 €
224021600	14.04.23	16:00	60	Fr	4	44,00 €
224031930	08.05.23	19:30	60	Mo	8	88,00 €
224041600	07.07.23	16:00	60	Fr	4	44,00 €



Wir sind
für Sie da!

Persönliche und individuelle Betreuung durch
unsere qualifizierten Sporttherapeuten

vielseitiges Training
kompetente Hilfestellung
zeitliche Flexibilität

Sprechen Sie uns an!

Vortrag (kostenfrei)

Herzgesunde Ernährung - Essen wie im Urlaub!

Unser Herz leistet Großartiges im Laufe eines Lebens. Es sorgt dafür, dass jede Zelle unseres Körpers mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird. Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören allerdings zu den am häufigsten auftretenden Krankheiten Deutschlands. Richtige Ernährung und regelmäßige Bewegung helfen die Blutgefäße elastisch zu halten und Ablagerungen zu vermeiden.

Mit einer „Herzgesunden Ernährung“, wie z.B. die mediterrane Küche, unterstützen Sie ihr Herz und sorgen für mehr Vitalität.

Welche Nahrungsmittel verwendet werden und wie schmackhaft es sein kann, erfahren Sie in diesem Vortrag. Essen wie im Urlaub!

Bitte anmelden unter 02351 46-5015

Kursnummer	Datum	Uhrzeit
910011715	30.03.23	17:00



photo by chuttersnap on unsplash

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.

Kontakt

Ingrid Zapke
Diätassistentin
Tel. 02351-46 5004
ingrid.zapke
@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 entspannt. Dies Art der Entspannung findet in einer Kleingruppe statt.

Bitte bringen Sie sich eine Decke, ein Kissen und ein großes Handtuch mit.

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
940011800	05.01.23	18:00	45	Do	1	15,00 €
940021800	26.01.23	18:00	45	Do	1	15,00 €
940031700	21.03.23	17:00	45	Di	1	15,00 €
940031800	13.04.23	18:00	45	Do	1	15,00 €
940051700	16.05.23	17:00	45	Di	1	15,00 €
940061700	13.06.23	17:00	45	Di	1	15,00 €



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