

2. Halbjahr 2023



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. 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	•••
Unsere Kurse und Workshops Aqua Fitness und Aqua Fitness 60+	
Herz-Kreislauf-Training	
Nordic-Walking-Workshop Flexi-Bar® Training	
Functional Training	
Mobility-Training	
Rückenfit - WirbelsäulengymnastikFASZination Rücken	
Fit bis ins höhere Alter	
Sturzprävention - Trittsicher durchs Leben	
Progressive Muskelrelaxation	1
Hatha YogaPilates	
Qigong	
Vortrag Ernährung	. 2
Unsere ErnährungsberatungGesund und fit mit Essen und Trinken	. 2
Wellness in der Reha-Klinik Lüdenscheid Aroma Massage - entspannen mit den schönsten Düften der Natur Entspannung durch Klangschalenmeditation	. 2
Kontakt/Ansprechpartnerinnen/Ihr Weg zu uns	. 2

Vielseitig – Flexibel – Unbefristet

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 – 12.30 Uhr

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

Kursangebot

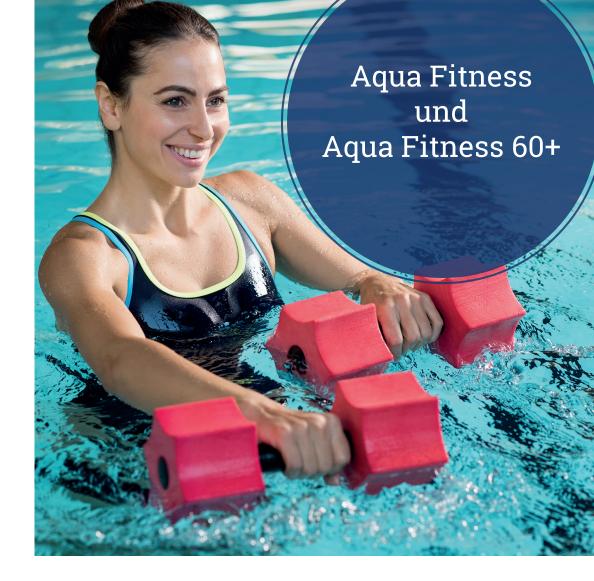
Dance Fitness - ein ganzheitliches Fitness Workout mit kleinen Choreographien zur Herz-Kreislauf-Stärkung und anschlie-Bendem HIIT.

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.

Kurs	Мо	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		45 M in.



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
270021900	20.06.23	19:00	60	Di	8	88,00 €
270031900	08.08.23	19:00	60	Di	8	88,00€
270041900	24.10.23	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
200021630	05.06.23	16:30	60	Мо	3	33,00 €
200031630	03.07.23	16:30	60	Мо	3	33,00 €
200041630	07.08.23	16:30	60	Мо	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 Therapiegerätes kommt es zu einer reflexartigen Anspannung der Rumpfmuskeln, die bewusst nicht zu aktivieren sind.

Dadurch entsteht eine besondere, tiefgehende Reaktion des Körpers. Haltungsverbesserung, 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	15.06.23	18:00	45	Do	8	72,00 €
150041800	10.08.23	18:00	45	Do	10	90,00 €
150051800	26.10.23	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
190031900	15.06.23	19:00	60	Do	8	88,00 €
190041800	31.07.23	18:00	60	Мо	8	88,00 €
190051800	31.08.23	18:00	60	Do	8	88,00 €



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

Auszüge aus unserem Betreuungssortiment:

- Ausdauertestung zur Ermittlung der Herz-Kreislauf-Fähigkeit
- CORE-Training für mehr Rumpfstabilität
- 3-Dimensionales Training zur F\u00f6rderung 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 8.00-12.30 Uhr Die Trainingszeiten können u.U. abweichen.







Mobility Training - viel mehr als nur Flexibilität

Bei dem Begriff Mobility denken viele Menschen erstmal an Dehnen und Stretching. Stabilisationsübungen gehören aber ebenso zum Training dazu. Dabei geht es darum, die motorische Kontrolle und damit die aktive Beweglichkeit über den vollen Bewegungsradius eines Gelenkes zu erreichen bzw. zu verbessern. Dafür werden Übungen mit dem eigenen Körper und Körpergewicht sowie mit der Faszienrolle

und Widerstandsbändern durchgeführt. Die Bewegungsabläufe sind hierbei auf das jeweilige Niveau des Teilnehmenden abgestimmt. Mobility Training hilft dabei schmerzhafte Verspannungen und Verklebungen zu lösen sowie den Körper beweglicher und stärker zu machen. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.

NEU!

Teilnehmerzahl: mind. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
290011800	10.08.23	18:00	60	Do	8	88,00 €
290021800	31.08.23	18:00	60	Do	8	88,00 €



AOK NordWest

Gesundheit in besten Händen

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



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



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



<u>;</u>

*= Pflichtfelder		Bitte in Druckbuchstaben schreiben.
Kurs-Nr. 1:	Betrag:	Kurs-Nr. 4:
Kurs-Nr. 2:	Betrag:	Kurs-Nr. 5: Betrag:
Kurs-Nr. 3:	Betrag:	Kurs-Nr. 6:
Vame:		Straße: *
/orname:		Postleitzahl, Ort.: *
3eb. Datum:		E- Mail:
		Krankenkasse:
Telefon- Nr.: Ich bin damit einverstanden, bis auf Widerr	ruf per E- Mail übe	efon- 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 eı	Kursgebühr erfolgt durch (bitte entsprechend ankreuzen und unterschreiben):
Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats Name und Anschrift des Zahlungsempfängers: Märkische Reha- Gläubiger-Identifikationsnummer: DE49REH00000568671	hriftmandats Märkische Reha-K 000568671	Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats Name und Anschrift des Zahlungsempfängers: Märkische Reha-Kliniken GmbH. Paulmannshöher Str. 14. 58515 Lüdenscheid. 3-jäubiger-Identifikationsnummer: DE49REH00000568671
lch ermächtige den Zahlungsempfänger Märkische Reha-Kliniken GmbH widerruflich, einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger M	che Reha-Kliniken itut an, die vom Za	ahlungsempfänger Märkische Reha-Kliniken GmbH widerruflich, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift 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 Belas Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Das SEPA- Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf für alle fälligen K Diese werden jeweils nach Kursbeginn abgebucht. Die Mandatsreferenz wird von der Märkische Reha-Kliniken GmbH v ersichtlich.	beginnend mit dem reinbarten Beding derruf für alle fäll sbucht.	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.:		
BAN Zahlungspflichtiger: DE E Shirming Shir meiner Unterschrift erkenne ich die Anmelde Änderungen der Bankverbindung sind bekannt Zastschrift Kosten in Höhe von 10,50 € geltend	sbedingungen an. Zu geben. Wir mac macht, die zu Ihrei	BAN Zahlungspflichtiger: DEDEDESSIGNER STANDER STANDE
×	×	
Datum Jnterschrift ist gültig für die Anmeldung und das	Unterschrift Lastschriftmanda	Datum Unterschrift Jnterschrift ist gültig für die Anmeldung und das Lastschriftmandat - bei Teilnehmern unter 18 J. Unterschrift des gesetzlichen Vertreters.
Barzahlung/ EC- Zahlung vor Kursbeginn	ılung vor Kursbeginn	
3ei Barzahlung/ EC-Zahlung wird eine Bearbeitı	ungsgebühr von 2,	3ei Barzahlung/ EC-Zahlung wird eine Bearbeitungsgebühr von 2,00 € fällig. Ich bestätige, die Kosten vor Kursbeginn zu entrichten.
X	X Unterschrift	Märkische Reha-Kliniken GmhH
Jnterschrift ist gültig für die Anmeldung und die	Barzahlung - bei T	eilnehmern unter 18 J. Unter

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
250091700	15.06.23	17:00	45	Do	8	72,00 €
250101900	02.08.23	19:00	45	Mi	10	90,00 €
250111800	08.08.23	18:00	45	Di	10	90,00 €
250111900	08.08.23	19:00	45	Di	10	90,00 €
250121700	10.08.23	17:00	45	Do	10	90,00€
250131900	18.10.23	19:00	45	Mi	8	72,00 €
250141800	24.10.23	18:00	45	Di	8	72,00 €
250141900	24.10.23	19:00	45	Di	8	72,00 €
250151700	26.10.23	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 Fasziengewebe 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
260041830	02.08.23	18:30	60	Mi	10	110,00 €
260051830	18.10.23	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
140031400	09.06.23	14:00	60	Fr	8	88,00 €
140041400	11.08.23	14:00	60	Fr	10	110,00 €
140051400	27.10.23	14:00	60	Fr	8	88,00 €

Sturzprävention - Trittsicher durchs Leben

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 Trittischer-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	06.06.23	9:00	90	Di	6	90,00 €
170050900	25.07.23	9:00	90	Di	6	90,00 €
170061530	04.08.23	15:30	90	Fr	6	90,00 €
170070900	12.09.23	9:00	90	Di	6	90,00 €
170080900	07.11.23	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
232021600	18.10.23	16:00	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
230041730	02.08.23	17:30	60	Mi	8	88,00 €
230051730	18.10.23	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
210041630	12.07.23	16:30	60	Mi	8	88,00 €
210051630	13.09.23	16:30	60	Mi	6	66,00 €
210061630	08.11.23	16:30	60	Mi	6	66,00 €



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.





Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
220081700	12.06.23	17:00	60	Мо	8	88,00 €
220081800	12.06.23	18:00	60	Мо	8	88,00 €
220081900	12.06.23	19:00	60	Мо	8	88,00 €
220091700	15.06.23	17:00	60	Do	8	88,00 €
220101600	02.08.23	16:00	60	Mi	10	110,00 €
220111700	07.08.23	17:00	60	Мо	10	110,00 €
220111800	07.08.23	18:00	60	Мо	10	110,00 €
220111900	07.08.23	19:00	60	Мо	10	110,00 €
220121700	10.08.23	17:00	60	Do	10	110,00 €
220131600	18.10.23	16:00	60	Mi	8	88,00 €
220141700	23.10.23	17:00	60	Мо	8	88,00 €
220141800	23.10.23	18:00	60	Мо	8	88,00 €
220141900	23.10.23	19:00	60	Мо	8	88,00 €
220151700	26.10.23	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
224041600	07.07.23	16:00	60	Fr	4	44,00 €
224051800	08.08.23	18:00	60	Di	8	88,00 €
224061600	24.11.23	16:00	60	Fr	4	44,00 €

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
240011900	27.07.23	19:00	60	Do	4	44,00 €
240021900	14.09.23	19:00	60	Do	6	66,00 €
240031900	02.11.23	19:00	60	Do	6	66,00 €



- Persönliche und individuelle Betreuung durch unsere qualifizierten Sporttherapeuten
- vielseitiges Training
- kompetente Hilfestellung
- zeitliche Flexibilität

Sprechen Sie uns an!

Vortrag (kostenfrei)

Thema: Starker Rücken

Funktionelles Training – das steckt hinter dem Trendbegriff?

Unser Vortrag gibt Auskunft darüber, für wen ein solches Training eigentlich geeignet ist, welche Übungen durchgeführt werden und wie das Training die Rückenbefindlichkeit steigert. Ein wichtiges Element ist die Verbesserung von Koordination und Core-Stabilität, um alltägliche und auch

Mobility Training – viel mehr als nur Flexibilität

Bei dem Begriff Mobility denken viele Menschen erstmal an Dehnen und Stretching. Stabilisationsübungen gehören aber ebenso zum Training dazu. Dabei geht es darum, die motorische Kontrolle und damit die aktive Beweglichkeit über den vollen Bewegungsradius eines Gelenkes zu erreichen bzw. zu verbessern. Das Team der Sporttherapie erläutert Ihnen in diesem Vortrag die verschiedenen Facetten des Trainings und zeigt Ihnen erste praktische

sportliche Belastungen besser meistern zu können. Wir erläutern Ihnen, wodurch die Bewegungen mit dem eigenen Körper das Wohlbefinden stärken und was noch dahinter steckt? Wir laden Sie herzlich zu uns in die Reha-Klinik Lüdenscheid ein.

Kursnummer	Datum	Uhrzeit
910021800	24.07.2023	18:00-19:00

Übungen mit der Faszienrolle und Widerstandsbändern, die Sie in Alltagskleidung in die täglichen Abläufe integrieren können.

Mobility Training hilft schmerzhafte Verspannungen und Verklebungen zu lösen sowie den Körper beweglicher und stärker zu machen. So ist man langfristig mit einem regelmäßigen Beweglichkeits- und Stabilisationstraining gesünder unterwegs.

Kursnummer	Datum	Uhrzeit
910031800	03.08.2023	18:00-19:00

Thema: Entspannung

Informationsabend Progressives Muskelentspannung

Die Progressive Muskelrelaxation bietet Entspannung für Körper und Geist. Die Technik ist sehr leicht erlernbar und daher in kurzer Zeit überall anwendbar. Erfahren Sie mehr über die Anwendung im Alltag und was Sie für Möglichkeiten haben, über einen Zeitraum von 8 Wochen angeleitet zu werden.

Kursnummer	Datum	Uhrzeit
910041730	11.10.2023	17:30-18:30

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 Medjedovic 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!

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.

Verschenken
Sie eine wohltuende
Wellnessmassage!
Sprechen Sie uns an. Wir geben

Bitte bringen Sie sich eine Decke, ein

Kissen und ein großes Handtuch mit.

Ihnen gerne nähere Informationen!

Tel. 02351-46-5015

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
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!

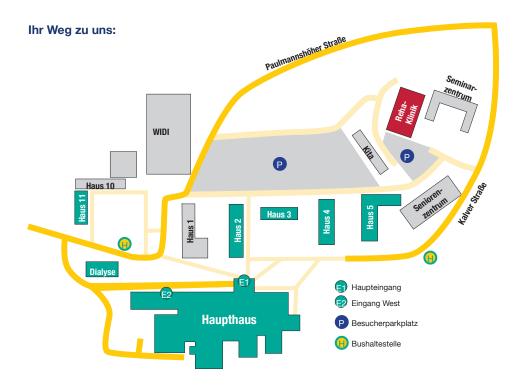
Kontakt:

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







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