

Angebote zur

Prävention

in der Reha-Klinik
Lüdenscheid



1. Halbjahr 2025



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.

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

Unsere Kurse und Workshops

Dance for Fit.....	5
Herz-Kreislauf-Training.....	5
Nordic-Walking-Workshop.....	6
Outdoortraining.....	6
Flexi-Bar® Training.....	7
Functional Training.....	7
Mobility-Training.....	8
Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik.....	9
Faszientraining - FASZination Rücken.....	9
Pilates.....	10
Beckenbodentraining.....	14
Sturzprävention - Fit bis ins höhere Alter.....	14
Sturzprävention - Trittsicher durchs Leben.....	15
Fit mit Rollator.....	15
Progressive Muskelrelaxation.....	16
Autogenes Training.....	16
Qigong.....	17
Taiji.....	17

Unser 10er-Karten Angebot.....	21
--------------------------------	----

Wellness in der Reha-Klinik Lüdenscheid.....	22
Entspannung durch Klangschalenmeditation.....	

Kontakt/Ansprechpartnerinnen/Ihr Weg zu uns.....	23
--	----

Anmeldeformular.....	12/13
----------------------	-------



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

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

Das kostenlose
Präventionsprogramm
der Deutschen Renten-
versicherung

RV-Fit

RV Fit ist ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung, das speziell von Ärzten für Berufstätige mit ersten gesundheitlichen Einschränkungen entwickelt wurde.

Drei Therapieelemente



Bewegung:

Fitnesstraining,
Ausdauertraining,
arbeitsplatzbezogene
Ergonomie Beratung, ...



Ernährung:

Beratung,
Einkaufstipps, ...



Umgang mit Stress:

Stressbewältigung,
Entspannungsübungen, ...

Mitmachen - ganz einfach!

Beantragung – Zusage erhalten – Loslegen

- Online-Antrag ausfüllen auf www.rv-fit.de
- Ihr Antrag wird von der DRV geprüft
- Nach der Zusage senden Sie uns Ihre Unterlagen zu, und unsere Verwaltungsmit-

arbeitenden starten gemeinsam mit Ihnen die Planung.

Wir garantieren Ihnen regelmäßige Starttermine in der Reha-Klinik Lüdenscheid durch nachfrageorientierte Terminplanung.

Die 4 Phasen

1. Initialphase

3 Tage ganztägig (Freistellung von der Arbeit, Start donnerstags)

2. Trainingsphase

3 Monate berufsbegleitend, 24 Einheiten à 60-90 Min. im Zeitraum: Mo. bis Fr. 15:30-20:00 Uhr, in der Regel an 2 Tagen in der Woche

3. Eigenaktivitätsphase

3 Monate berufsbegleitend, selbständiges Training nach den individuellen Bedürfnissen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung

4. Auffrischungstag

1 Tag ganztätig am Mittwoch (Freistellung von der Arbeit)

Dance for Fit

Sie möchten sich mal richtig auspowern und vom stressigen Alltag abschalten? Ihnen liegt Rhythmus im Blut und Sie mögen es, sich zur Musik zu bewegen? Dann ist Dance for Fit genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs wird Ihr Körper zu tänzerischen Bewegungen ganzheitlich trainiert. Ob Aerobic, Stepaerobic oder ein Workout mit verschiedenen Kräftigungsübungen, bei Dance for Fit kommt keine Langeweile auf. Also, worauf warten Sie? Kommen Sie uns doch dienstags um 17 Uhr besuchen und probieren Sie einfach mal eine Kurseinheit aus.

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
270011900	07.01.25	19:00	60	Di	10	120,00 €
270021900	12.02.25	19:00	60	Mi	10	120,00 €
270031900	25.03.25	19:00	60	Di	10	120,00 €
270041900	30.04.25	19:00	60	Mi	10	120,00 €
270051900	10.06.25	19:00	60	Di	10	120,00 €
270061900	16.07.25	19:00	60	Mi	10	120,00 €

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	05.05.25	16:30	60	Mo	3	39,00 €
200021630	26.05.25	16:30	60	Mo	3	39,00 €
200031630	30.06.25	16:30	60	Mo	3	39,00 €
200041630	21.07.25	16:30	60	Mo	3	39,00 €

Outdoortraining

Unser Outdoortraining-Kurs bietet ein ganzheitliches Programm für mehr Fitness und Wohlbefinden - draußen in der Natur! Wir kombinieren Walking und Nordic Walking mit funktionellen Übungen, um Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu fördern. Das Training richtet sich an alle Altersgruppen und Fitnesslevels und stärkt durch gezielte Bewegungsabläufe den gesamten Körper.

Gemeinsam verbessern wir Haltung, Koordination und Muskelkraft, während wir die Vorteile der frischen Luft genießen.

Teilnehmerzahl: min. 6



Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
210011530	03.04.25	15:30	60	Do	3	39,00 €
210021530	08.05.25	15:30	60	Do	8	104,00 €
210031530	24.07.25	15:30	60	Do	8	104,00 €

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
150011800	09.01.25	18:00	60	Do	10	120,00 €
150021800	27.03.25	18:00	60	Do	10	120,00 €
150031800	26.06.25	18:00	60	Do	8	96,00 €



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: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
190011800	06.01.25	18:00	60	Mo	10	120,00 €
190021800	24.03.25	18:00	60	Mo	10	120,00 €
190031800	16.06.25	18:00	60	Mo	8	96,00 €

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 schmerzhaftes Verspannungen und Verklebungen zu lösen sowie den Körper beweglicher und stärker zu machen. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.



Teilnehmerzahl: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
290011630	08.01.25	16:30	60	Mi	10	120,00 €
290021630	26.03.25	16:30	60	Mi	10	120,00 €
290031630	11.06.25	16:30	60	Mi	8	96,00 €



RehAktiv

CASPAR

- Flexibles digitales Training
- Ganz einfach per App von zu Hause aus
- Individuelles Training und persönliche Betreuung durch unsere Therapeuten
- Im 6- Monatsabo privat buchbar

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	07.01.25	18:00	60	Di	10	120,00 €
250011900	07.01.25	19:00	60	Di	10	120,00 €
250021900	08.01.25	19:00	60	Mi	10	120,00 €
250031700	09.01.25	17:00	60	Do	10	120,00 €
250041800	25.03.25	18:00	60	Di	10	120,00 €
250041900	25.03.25	19:00	60	Di	10	120,00 €
250051900	26.03.25	19:00	60	Mi	10	120,00 €
250061700	27.03.25	17:00	60	Do	10	120,00 €
250071800	10.06.25	18:00	60	Di	10	120,00 €
250071900	10.06.25	19:00	60	Di	10	120,00 €
250081900	11.06.25	19:00	60	Mi	8	96,00 €
250091700	26.06.25	17:00	60	Do	8	96,00 €

Faszientraining - 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	08.01.25	18:30	60	Mi	10	120,00 €
260021830	26.03.25	18:30	60	Mi	10	120,00 €
260031830	11.06.25	18:30	60	Mi	8	96,00 €

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	06.01.25	17:00	60	Mo	10	120,00 €
220011800	06.01.25	18:00	60	Mo	10	120,00 €
220011900	06.01.25	19:00	60	Mo	10	120,00 €
220021600	08.01.25	16:00	60	Mi	10	120,00 €
220031700	09.01.25	17:00	60	Do	10	120,00 €
220041700	24.03.25	17:00	60	Mo	10	120,00 €
220041800	24.03.25	18:00	60	Mo	10	120,00 €
220041900	24.03.25	19:00	60	Mo	10	120,00 €
220051600	26.03.25	16:00	60	Mi	10	120,00 €
220061700	27.03.25	17:00	60	Do	10	120,00 €
220071600	11.06.25	16:00	60	Mi	10	120,00 €
220081700	16.06.25	17:00	60	Mo	9	108,00 €
220081800	16.06.25	18:00	60	Mo	9	108,00 €
220081900	16.06.25	19:00	60	Mo	9	108,00 €
220091700	26.06.25	17:00	60	Do	8	96,00 €

Sollten die Termine für Sie besser passen, können Sie auch als Anfänger problemlos in den fortlaufenden Kurs einsteigen. Möchten Sie Pilates von Grund auf und mit anderen Anfängern zusammen kennen lernen, empfehlen wir Ihnen gerne:

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
224011800	09.01.25	18:00	60	Do	4	48,00 €
224021600	17.01.25	16:00	60	Fr	8	96,00 €
224031900	20.03.25	19:00	60	Do	4	48,00 €
224041800	17.06.25	18:00	60	Di	8	96,00 €



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!

Beckenbodentraining

Immer mehr Frauen haben Beschwerden im Beckenbodenbereich und wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu einer stabilen Mitte. In dem 10wöchigen Beckenbodenprogramm werden alle wichtigen Muskeln gekräftigt, Ihre Wahrnehmung geschult und in der Wissensvermittlung erhalten Sie Informationen z.B. zu Organsenkungen oder warum nach einer Geburt oder in den Wechseljahren Beschwerden auftreten. Darüber hinaus gibt es Zeit für einen gemeinsamen Austausch in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen und auch die Freude am Sport wird erlebbar. Sie können das Training gerne prophylaktisch durchführen. Profitieren Sie von unserem Angebot, dass durch die Krankenkassen bezuschusst werden kann.



Teilnehmerzahl: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
280011900	07.01.25	19:00	60	Di	10	130,00 €
280021900	25.03.25	19:00	60	Di	10	130,00 €

Sturzprävention - 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	10.01.25	14:00	60	Fr	10	120,00 €
140021400	28.03.25	14:00	60	Fr	10	120,00 €
140031400	20.06.25	14:00	60	Fr	8	96,00 €

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 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
170020900	01.04.25	9:00	90	Di	6	102,00 €
170031530	16.05.25	15:30	90	Fr	6	102,00 €
170041530	04.07.25	15:30	90	Fr	6	102,00 €

Fit mit Rollator - Ein Bewegungskurs für mehr Mobilität!

Im Alltag gibt es immer wieder herausfordernde Situationen, wenn man mit einem Rollator unterwegs ist. In unserem Bewegungskurs vermitteln wir den Teilnehmenden wichtige grundlegende Informationen zur richtigen Nutzung des Rollators in Bezug auf die Körperhaltung und die richtige Einstellung des Hilfsmittels. Darüber hinaus richtet sich der Bewegungskurs Fit mit Rollator an die Menschen, die die Bewegungsgeschicklichkeit mit ihrem Rollator verbessern und ihn auch als Trainingsgerät nutzen wollen.

Der Kurs bietet Übungen für mehr Halt und Sicherheit und zeigt, wie man den Rollator sinnvoll als Trainingsgerät einsetzen kann um die Kraft und die Beweglichkeit zu schulen. Neben der Sturzprophylaxe durch verschiedene Gangvarianten und ein Gleichgewichtstraining kommt auch die Verbesserung der Ausdauer durch spezielles Rollator-Walking nicht zu kurz. So wird der Rollator zum sportlichen Alltagsbegleiter.

Teilnehmerzahl: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
160011530	24.03.25	15:30	60	Mo	4	52,00 €
160021330	30.04.25	13:30	60	Mi	4	52,00 €
160031530	16.06.25	15:30	60	Mo	4	52,00 €
160041330	16.07.25	13:30	60	Mi	4	52,00 €



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
230011700	08.01.25	17:00	60	Mi	8	96,00 €
230021700	26.03.25	17:00	60	Mi	8	96,00 €
230031700	11.06.25	17:00	60	Mi	8	96,00 €

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

Der Termin wird durch die Presse bekannt gegeben!

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
240010900	07.01.25	9:00	60	Di	6	72,00 €
240021900	09.01.25	19:00	60	Do	8	96,00 €
240031900	06.03.25	19:00	60	Do	8	96,00 €
240041900	08.05.25	19:00	60	Do	6	72,00 €
240050900	13.05.25	9:00	60	Di	6	72,00 €
240061900	24.07.25	19:00	60	Do	8	96,00 €

Taiji

Taiji ist eine ganzheitliche, traditionell chinesische Bewegungskunst für Körper, Geist und Psyche und kann von allen Menschen unabhängig von Alter und Gesundheitszustand ausgeübt werden.

Die fließenden Bewegungen regulieren die Atmung und das Herz-Kreislauf-System, fördern Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration und helfen beim Abbau von Stress. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Teilnehmerzahl: min. 6



NEU!

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
300010900	18.02.25	9:00	60	Di	6	78,00 €
300021700	04.04.25	17:00	60	Fr	6	78,00 €
300031800	08.05.25	18:00	60	Do	6	78,00 €
300040900	24.06.25	9:00	60	Di	6	78,00 €
300051800	17.07.25	18:00	60	Do	6	78,00 €

AOK NordWest

Gesundheit in besten Händen

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



Kurs	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min	Einheit
AOK sanftes Rückentraining	Mo 27.01.25	19:30	90	10
AOK Kraftworkout im Studio	Di 28.01.25	19:30	90	10
AOK Pilates	Di 28.01.25	18:00	60	8
AOK Faszien Fit	Do 06.02.25	18:00	60	10
AOK PMR	Mo 03.03.25	16:30	90	8
AOK Pilates	Fr 14.03.25	16:00	60	8
AOK Rücken Power	Di 01.04.25	18:00	60	10
AOK sanftes Rückentraining	Mo 28.04.25	19:30	90	10
AOK Kraftworkout im Studio	Di 29.04.25	19:30	90	10
AOK Rücken Power	Di 10.06.25	19:00	60	10

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



Aktiv im Job

mit der Reha-Klinik Lüdenscheid

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

GESUNDHEIT ZU VERSCHENKEN ...



... mit einem **Gutschein**

für einen unserer Gesundheitskurse, Präventionskurse, einer Massage oder Wärmeanwendung.

Tel. 02351-46-5015



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-Do 7.00-20.00 Uhr und Fr 7.00-19.00 Uhr
 Die Trainingszeiten können u.U. abweichen.



Vielseitig – Flexibel – Unbefristet

Unsere 10er Karten Angebote

Rahmenbedingungen und Kosten unter der Telefonnummer 02351 46-5555!

Eine Karte für alle Kurse

- vielseitige Kurse besuchen wann Sie möchten
- flexibel ein gesundheitsorientiertes Fitnessstraining im RehAktiv mit kostenlosem Probetraining durchführen!

► RehAktiv

medizinisches Gerätetraining

Mo-Do 7.00-20.00 Uhr
 und Fr 7.00-19.00 Uhr
 Freies Training ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Probetermin vereinbaren unter Tel. 02351 46-5555

► Kursangebot

Functional Training - effektives Training mit dem eigenen Körpergewicht.

montags 18:00 Uhr, 60 Min.

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

montags 19:00 Uhr, 60 Min.

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

**dienstags 18:00 und 19:00 Uhr,
 mittwochs 19:00 Uhr,
 donnerstags 17:00 Uhr, jeweils 60 Min.**

Dance for Fit - ganzheitliches Fitness Workout, kleine Choreographien zur Herz-Kreislauf-Stärkung und HIIT.

dienstags 17:00 Uhr, 60 Min

Mobility Training - motorische Kontrolle über den vollen Bewegungsradius eines Gelenkes erreichen und verbessern.

mittwochs 16:30 Uhr, 60 Min.

FASZInation Rücken - Faszientraining für verspanntes Bindegewebe im Körper gegen Verspannungsrückenschmerzen.

mittwochs 18:30 Uhr, 60 Min.

Outdoortraining - verbessert Haltung, Koordination und Muskelkraft bei Bewegung an der frischen Luft.

donnerstags 15:30 Uhr, 60 Min.

Flexi-Bar® Training - Das Training mit dem Flexi-Bar® aktiviert Rumpfmuskeln, die bewusst nicht zu erreichen sind.

donnerstags 18:00 Uhr, 60 Min.

Wellness in der Reha-Klinik Lüdenscheid

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.

Verschenken
Sie eine wohltuende
Wellnessmassage!

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

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 und Instagram!



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