



# Prävention

in der Reha-Klinik Lüdenscheid

**1. Halbjahr 2019**

**Ein Zuhause für Ihre Gesundheit**

In regelmäßigen Abständen bietet die Reha-Klinik Lüdenscheid Präventionskurse an. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Regelfall anteilig die Kurskosten (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 an Katrin Gleitze) 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 Kurs- teilnahme 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.

<b>Unser 10er-Karten Angebot</b> .....	4
<b>Unsere Kurse und Workshops</b>	
Aqua Fitness.....	5
Aqua Fitness 60+ .....	6
Aqua Zumba.....	7
Fit und aktiv: Herz-Kreislauf-Training .....	8
Nordic-Walking-Workshop .....	9
Rückentraining mal anders - Schwungvoll fit - Flexi Bar .....	10
Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik.....	14
FASZination Rücken.....	14
Reaktiv Faszientraining .....	15
Pilates.....	16
Fit bis ins höhere Alter.....	17
Qigong.....	17
Yoga.....	18
Taiji Workshop .....	19
Autogenes Training.....	19
Progressive Muskelrelaxation.....	19
<b>Unsere Vorträge</b> .....	20
Informationsabend Progressive Muskelrelaxation	
Informationsabend Autogenes Training	
Natürlich gesund mit Heilerde	
Der Nacken schmerzt - wo die Sporttherapie helfen kann	
<b>Unsere Ernährungsberatung</b> .....	21
Gesund und fit mit Essen und Trinken	
Ganzheitliche Ernährungsberatung nach der 5-Elemente Ernährung	
<b>Wellness in der Reha-Klinik Lüdenscheid</b> .....	22
Aroma Massage - entspannen mit den schönsten Düften der Natur	
Hot Stones - Tiefenentspannung mit Natursteinen	
Bienenwachspackung - Wohlfühlwärme und Entspannung	
Verschenken Sie eine wohltuende Wellnessmassage!	
<b>Kontakt/Ansprechpartnerinnen/Ihr Weg zu uns</b> .....	23
<b>Anmeldeformular</b> .....	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

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

### Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik -

Ganzheitliches Training zur Vorbeugung und Reduzierung von Rückenschmerzen

### FASZINATION Rücken - Faszientraining

für verspanntes Bindegewebe im Körper, häufiger Auslöser für Rückenschmerzen aller Art

### Rückentraining mal anders - Kräftigung

der Tiefenmuskulatur mit dem Flexi-Bar, Rumpfstabilisation und Haltungsverbesserung

### Aqua Mix-Wassergymnastik - Spaß im

Wasser, verbesserte Ausdauer und Entlastung für die Gelenke

### Zumba®

Fetziges Musik, Tanzen und die Fettverbrennung ankurbeln: einfach gute Laune!

### Yoga - Entspannung finden und neue

Energie mobilisieren!

Kurs	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Dauer
Pilates	17:00 Uhr					60 Min.
Rücken Fit		18:00 Uhr 19:00 Uhr		17:00 Uhr		45 Min.
FASZINATION Rücken	16:00 Uhr		18:30 Uhr			60 Min.
Rückentraining mal anders				18:00 Uhr		45 Min.
Aqua Mix	13:30 Uhr 19:00 Uhr		15:30 Uhr	16:00 Uhr		30 Min.
Zumba		17:00 Uhr				60 Min.
Yoga	16:00 Uhr		17:00 Uhr			60 Min.

Aqua Fitness erfreut sich einer hohen Nachfrage und spricht als präventives Herz-Kreislauftraining gesundheits- und fitnessorientierte Menschen gleichermaßen an. Tauchen Sie ein in die erfrischende und entspannende Welt des Wassers. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden durch gelenkschonende Übungen verbessert und mit flotter Musik begleitet.

Sie erwartet ein intensives Herz-Kreislauf- und Ganzkörpertraining mit und ohne Gerät.

Teilnehmerzahl: min. 6

**kostenlose Probetermine**

Um telefonische Anmeldung wird gebeten unter 02351 46-5015

Kursnummer	Datum	Uhrzeit	Tag
555011945	03.01.19	19:45	Do
555021945	21.03.19	19:45	Do
555031800	04.06.19	18:00	Di

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
100011800	07.01.19	18:00	Mo	10	90,00 €
100012000	07.01.19	20:00	Mo	10	90,00 €
100021800	08.01.19	18:00	Di	10	90,00 €
100021900	08.01.19	19:00	Di	10	90,00 €
100031700	09.01.19	17:00	Mi	10	90,00 €
100031800	09.01.19	18:00	Mi	10	90,00 €
100031900	09.01.19	19:00	Mi	10	90,00 €
100041800	10.01.19	18:00	Do	10	90,00 €
100041900	10.01.19	19:00	Do	10	90,00 €
100041945	10.01.19	19:45	Do	10	90,00 €
100051700	11.01.19	17:00	Fr	10	90,00 €
100061800	25.03.19	18:00	Mo	10	90,00 €
100062000	25.03.19	20:00	Mo	10	90,00 €
100071800	26.03.19	18:00	Di	10	90,00 €
100071900	26.03.19	19:00	Di	10	90,00 €
100081700	27.03.19	17:00	Mi	10	90,00 €
100081800	27.03.19	18:00	Mi	10	90,00 €
100081900	27.03.19	19:00	Mi	10	90,00 €
100091800	28.03.19	18:00	Do	10	90,00 €
100091900	28.03.19	19:00	Do	10	90,00 €
100091945	28.03.19	19:45	Do	10	90,00 €
100101700	29.03.19	17:00	Fr	10	90,00 €
100111800	11.06.19	18:00	Di	10	90,00 €
100111900	11.06.19	19:00	Di	10	90,00 €
100121700	19.06.19	17:00	Mi	9	81,00 €
100121800	19.06.19	18:00	Mi	9	81,00 €
100121900	19.06.19	19:00	Mi	9	81,00 €
100131700	21.06.19	17:00	Fr	9	81,00 €
100141800	24.06.19	18:00	Mo	8	72,00 €
100142000	24.06.19	20:00	Mo	8	72,00 €
100151800	27.06.19	18:00	Do	8	72,00 €
100151900	27.06.19	19:00	Do	8	72,00 €

## 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

**kostenlose  
Probetermine**

**Um telefonische  
Anmeldung wird gebeten  
unter 02351 46-5015**

Kursnummer	Datum	Uhrzeit	Tag
556011300	04.01.19	13:00	Fr
556020800	19.03.19	8:00	Di
556031130	12.06.19	11:30	Mi

**Weitere Termine zum kennenlernen des  
Angebots sind auf Anfrage jederzeit möglich.  
Bitte sprechen Sie uns an!**

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
110010800	07.01.19	8:00	Mo	10	90,00 €
110020800	08.01.19	8:00	Di	10	90,00 €
110021130	08.01.19	11:30	Di	10	90,00 €
110030800	09.01.19	8:00	Mi	10	90,00 €
110031130	09.01.19	11:30	Mi	10	90,00 €
110040800	10.01.19	8:00	Do	10	90,00 €
110041130	10.01.19	11:30	Do	10	90,00 €
110051300	11.01.19	13:00	Fr	10	90,00 €
110060800	25.03.19	8:00	Mo	10	90,00 €
110070800	26.03.19	8:00	Di	10	90,00 €
110071130	26.03.19	11:30	Di	10	90,00 €
110080800	27.03.19	8:00	Mi	10	90,00 €
110081130	27.03.19	11:30	Mi	10	90,00 €
110090800	28.03.19	8:00	Do	10	90,00 €
110091130	28.03.19	11:30	Do	10	90,00 €
110101300	29.03.19	13:00	Fr	10	90,00 €
110110800	11.06.19	8:00	Di	10	90,00 €
110111130	11.06.19	11:30	Di	10	90,00 €
110120800	19.06.19	8:00	Mi	9	81,00 €
110121130	19.06.19	11:30	Mi	9	81,00 €
110131300	21.06.19	13:00	Fr	9	81,00 €
110140800	24.06.19	8:00	Mo	8	72,00 €
110150800	27.06.19	8:00	Do	8	72,00 €
110151130	27.06.19	11:30	Do	8	72,00 €

## Aqua Zumba

Aqua ZUMBA nimmt die lateinamerikanischen Rhythmen mit ins Wasser. Neben den klassischen Zumba-Choreografien werden klassische Übungen aus der Wassergymnastik kombiniert. Das Rundum-Workout kombiniert die Bereiche Herz-Kreislauf-Training, Kraftausdauer, Balance und Beweglichkeit.

Der Auftrieb des Wassers führt dazu, dass Übungen, die an Land ganz einfach erscheinen, viel anstrengender werden. Kleinste Bewegungen haben dadurch eine große Wirkung. Darüber hinaus werden die Gelenke entlastet. Lassen Sie sich auch hier anstecken von guter Laune!

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
930011900	25.03.19	19:00	Mo	8	52,00 €
930021700	17.06.19	17:00	Mo	8	76,00 €

## Zumba

ZUMBA ist eine Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tanzelementen. Die Schritte sind leicht zu erlernen und die fetzige Musik für jedermann macht jede Stunde zu einem Erlebnis. Durch das

Tanzen werden die Muskeln gestärkt, die Koordination verbessert und die Fettverbrennung angekurbelt. Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse. Lassen Sie sich anstecken von guter Laune!

**kostenloser  
Probetermin**

**Ein kostenloser Probetermin ist  
auf Anfrage jederzeit möglich.  
Bitte sprechen Sie uns an!**

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
290011700	08.01.19	17:00	Di	10	80,00 €
290021700	26.03.19	17:00	Di	10	80,00 €
290031700	11.06.19	17:00	Di	10	80,00 €

## GESUNDHEITSKURSE auch zum Verschenken!

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

Das Herz-Kreislauf-Training ist ein Kursprogramm, das an verschiedenen Ausdauergeräten in der medizinischen Fitness und über verschiedene Ausdauereinheiten in der Sporthalle stattfindet. Das Training wird abwechslungsreich gestaltet, wobei sich Kraftausdauereinheiten mit einem Training spezifischer Muskelgruppen in das Gesamtkonzept einfügen. Neben Ergometern werden Laufbänder und Crosswalker genau so eingesetzt wie Stepper.

Der Kurs dient der gezielten Verbesserung der Ausdauerleistung und Aktivierung des Stoffwechsels. Die Trainingssteuerung findet vor allem über die Herzfrequenz und das subjektive Belastungsempfinden statt.

Die Teilnahme am Herz-Kreislauf-Kurs ist auf Anfänger und Wiedereinsteiger zugeschnitten. Besondere Voraussetzungen sind nicht notwendig.

Teilnehmerzahl: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
180011930	08.01.19	19:30	Di	10	110,00 €
180021930	26.03.19	19:30	Di	10	110,00 €
180031930	11.06.19	19:30	Di	10	110,00 €



**PERSONAL TRAINING**

Persönliche und individuelle Betreuung durch unsere qualifizierten Sporttherapeuten

**vielseitiges Training**

zeitlich flexibel

**kompetente Hilfestellung**

Sprechen Sie uns an!

# RehAktiv

## Funktionelles Gerätetraining

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

Auszüge aus unserem Betreuungssortiment:

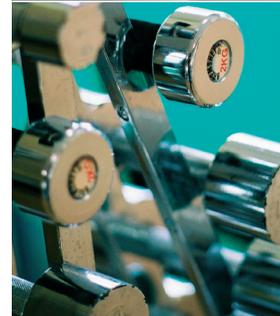
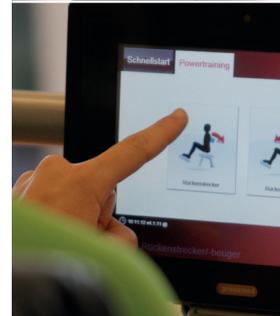
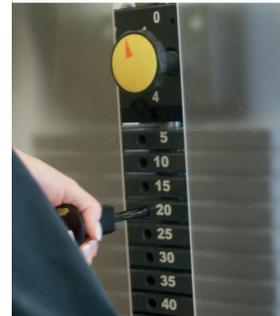
- Ausdauerleistung zur Ermittlung der Herz-Kreislauf-Fähigkeit
- CORE-Training für mehr Rumpfstabilität
- 3-Dimensionales Training zur Förderung der Alltagsfitness
- Gerätegestütztes Rückentraining
- Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Muskelaufbautraining nach Sportverletzungen

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**

## 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	Tag	Einh	Kosten
200011700	08.05.19	17:00	Mi	3	24,00 €
200021700	05.06.19	17:00	Mi	3	24,00 €



## Rückentraining mal anders - Schwungvoll fit - Flexi Bar

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

**Ein kostenloser Probetermin ist auf Anfrage jederzeit möglich. Bitte sprechen Sie uns an!**



Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
150011800	10.01.19	18:00	Do	10	65,00 €
150021800	28.03.19	18:00	Do	10	65,00 €
150031800	27.06.19	18:00	Do	8	52,00 €

## 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!

# Anmeldung Prävention

\* = Pflichtfelder

Bitte in Druckbuchstaben schreiben.

Kurs-Nr. 1:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Betrag:*	<input type="text"/>	Betrag:*	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>				
Kurs-Nr. 2:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Betrag:*	<input type="text"/>	Betrag:*	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>				
Kurs-Nr. 3:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Betrag:*	<input type="text"/>	Betrag:*	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>				
Name:	* <input type="text"/>											* <input type="text"/>			
Vorname:	* <input type="text"/>											* <input type="text"/>			
Geb. Datum:	* <input type="text"/>											* <input type="text"/>			
Handy- Nr.:	* <input type="text"/>											* <input type="text"/>			
Telefon- Nr.:	* <input type="text"/>											* <input type="text"/>			
Street:	* <input type="text"/>											* <input type="text"/>			
Postleitzahl, Ort:*	<input type="text"/>											<input type="text"/>			
E- Mail:	* <input type="text"/>											* <input type="text"/>			
Krankenkasse:	<input type="text"/>											<input type="text"/>			

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

BIC Zahlungspflichtiger:

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.

**X** .....

Datum

**X** .....

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.

**X** .....

Datum

**X** .....

Unterschrift

Märkische Reha-Kliniken GmbH

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

## 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

**Ein kostenloser Probetermin ist auf Anfrage jederzeit möglich. Bitte sprechen Sie uns an!**

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
250011700	10.01.19	17:00	Do	10	65,00 €
250021700	28.03.19	17:00	Do	10	65,00 €
250031700	27.06.19	17:00	Do	8	52,00 €

## 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 Faszien-gewebe verursachen Schmerzen.

Aber auch Stresssymptome wirken negativ auf die fasziellen 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	Tag	Einh	Kosten
260011830	09.01.19	18:30	Mi	10	80,00 €
260021830	27.03.19	18:30	Mi	10	80,00 €
260031830	19.06.19	18:30	Mi	8	64,00 €



## Reaktiv Faszien Training

Dieser Kurs ist ein effektives und ganzheitliches Training und greift die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse des Faszien-trainings auf. Spezielle Geräte kräftigen die Tiefenmuskulatur und straffen das Bindegewebe. „Verfilzungen“ im Körper werden mit Hilfe einer Rolle ausgerollt und Verspannungen gelöst. Dieses Training hat nicht nur

eine Vielzahl an Gesundheitseffekten, es macht darüber hinaus auch noch Spaß! Dieses Angebot ist für AOK-Kunden kostenfrei.

Teilnehmerzahl: min. 6

**Ein kostenloser Probetermin ist auf Anfrage jederzeit möglich. Bitte sprechen Sie uns an!**

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
270011800	10.01.19	18:00	Do	8	64,00 €
270021800	14.03.19	18:00	Do	8	64,00 €
270031800	16.05.19	18:00	Do	8	64,00 €

## Betriebliches Gesundheits-Management (BGM)

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

### BEC - Büro Ergonomie Coaching

Ziele u.a.: Vermittlung von Basiskenntnissen ergonomischer Arbeitsplatzgestaltung, Sensibilisierung für rückenfreundliches Verhalten am Arbeitsplatz  
Zeiträumen: 3x60 Minuten, Gruppe : bis max. 5 MitarbeiterInnen

### SMove - Bewegungsprogramm am Arbeitsplatz

Ziele u.a.: Vermittlung von anatomischen Basiskenntnissen der Wirbelsäule  
Gymnastische Übungen am Arbeitsplatz

Zeiträumen: 3x60 Minuten, Gruppe: 3-20 MitarbeiterInnen

Ihr Kontakt: Farida Abderrahim-Schmidt



## Pilates

Als Kombination aus 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.

Joseph Pilates: „Nach 10 Stunden fühlst du es, nach 20 Stunden sieht man es und nach 30 Stunden hast Du einen neuen Körper“.

Teilnehmerzahl: min. 6

**kostenlose  
Probetermine**

**Um telefonische  
Anmeldung wird gebeten  
unter 02351 46-5015**

Kursnummer	Datum	Uhrzeit	Tag
550011900	18.03.19	19:00	Mo
550021600	12.06.19	16:00	Mi

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
220011700	07.01.19	17:00	Mo	10	80,00 €
220011800	07.01.19	18:00	Mo	10	80,00 €
220021600	09.01.19	16:00	Mi	10	80,00 €
220031700	10.01.19	17:00	Do	10	80,00 €
220041700	25.03.19	17:00	Mo	10	80,00 €
220041800	25.03.19	18:00	Mo	10	80,00 €
220041900	25.03.19	19:00	Mo	10	80,00 €
220051600	27.03.19	16:00	Mi	10	80,00 €
220061700	28.03.19	17:00	Do	10	80,00 €
220071600	19.06.19	16:00	Mi	9	72,00 €
220081700	24.06.19	17:00	Mo	8	64,00 €
220081800	24.06.19	18:00	Mo	8	64,00 €
220081900	24.06.19	19:00	Mo	8	64,00 €
220091700	27.06.19	17:00	Do	8	64,00 €

## 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



**kostenlose  
Probetermine**

**Um telefonische  
Anmeldung wird gebeten  
unter 02351 46-5015**

Kursnummer	Datum	Uhrzeit	Tag
500011400	22.03.19	14:00	Fr
500021400	14.06.19	14:00	Fr

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
140011400	11.01.19	14:00	Fr	10	80,00 €
140021400	29.03.19	14:00	Fr	10	80,00 €
140031400	21.06.19	14:00	Fr	9	72,00 €

## 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

**kostenlose  
Probetermine**

**Um telefonische  
Anmeldung wird gebeten  
unter 02351 46-5015**

Kursnummer	Datum	Uhrzeit	Tag
570011800	24.04.19	18:00	Mi

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
240011800	16.01.19	18:00	Mi	10	80,00 €
240021000	17.01.19	10:00	Do	10	80,00 €
240031000	02.05.19	10:00	Do	8	64,00 €
240041800	08.05.19	18:00	Mi	9	72,00 €



**AOK NORDWEST - Gesundheit in besten Händen**

**bleibgesund-Kurse** bietet Ihnen die Reha-Klinik Lüdenscheid - für AOK-Kunden kostenfrei - in großer Auswahl an! Nähere Informationen zu den Kursen erhalten Sie bei Sarah Weinreich und Katrin Gleitze, Tel.: 02351 46-5015. Anmeldung bitte direkt an die AOK.

## Hatha Yoga

Hatha Yoga ist die bekannteste Yoga-Form und umfasst Yogastellungen (Asanas), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannungstechniken und führt zur Harmonisierung von Körper und Geist.

Yoga bietet Menschen 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. Die Übungen 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.

**kostenlose Probetermine**  
Um telefonische Anmeldung wird gebeten unter 02351 46-5015

Kursnummer	Datum	Uhrzeit	Tag
540011700	02.01.19	17:00	Mi
540021600	18.03.19	16:00	Mo
540031600	17.06.19	16:00	Mo

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
210011600	07.01.19	16:00	Mo	10	80,00 €
210021700	09.01.19	17:00	Mi	10	80,00 €
210031600	25.03.19	16:00	Mo	10	80,00 €
210041700	27.03.19	17:00	Mi	10	80,00 €
210051700	19.06.19	17:00	Mi	9	72,00 €
210061600	24.06.19	16:00	Mo	8	64,00 €

## Hatha Yoga und Meditation

Im Yoga Kurs mittwochs um 19:00 Uhr werden einfache Körperstellungen aus der Yoga Vidya Grundreihe kombiniert mit Atemübungen, Entspannung und kurzen Meditationen.

Dies führt zu mehr Energie, geistiger Klarheit, Verbesserung der Konzentration und zur Stärkung des Immunsystems.

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

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
210071900	08.05.19	19:00	Mi	6	48,00 €

## Taiji Workshop

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

helfen beim Abbau von Stress. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Teilnehmerzahl: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
244011900	20.03.19	19:00	Mi	3	30,00 €

## 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	Tag	Einh	Kosten
232011700	26.03.19	17:00	Di	10	80,00 €

## Progressive Muskelrelaxation

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

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

Teilnehmerzahl: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Tag	Einh	Kosten
230011715	16.01.19	17:15	Mi	10	80,00 €
230021715	12.06.19	17:15	Mi	10	80,00 €

### Informationsabend Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation bietet Entspannung für Körper und Geist.

Kursnr.	Datum	Uhrzeit
910011715	Mi. 09.01.19	17:15

Die Technik ist sehr leicht erlernbar und daher in kurzer Zeit überall anwendbar.

### Informationsabend Autogenes Training

Autogenes Training, ein Entspannungs-Verfahren, das von dem deutschen Arzt J. H. Schulz entwickelt wurde und ist ohne viel

Kursnr.	Datum	Uhrzeit
910021700	Di. 19.03.19	17:00

Aufwand von jedem erlernbar. An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick in die Grundtechniken.

### Natürlich gesund mit Heilerde

Bereits in der Antike gab es medizinische Anwendungen mit heilenden Erden. Seit 100 Jahren gibt es eine spezielle feine Lösserde unter dem Namen „Luvos Heilerde“ und stellt bis heute eines der bekanntesten und beliebtesten Mittel in der Hausapotheke dar.

Heilerde ist ein reines Naturprodukt ohne chemische Zusätze wie Duft-, Farb-, oder Konservierungsstoffe und hat eine hohe Säurebindungskapazität und katalytische Wirkung.

Kursnr.	Datum	Uhrzeit
910031800	Mi. 17.04.19	18:00

Ob bei funktionellen Magen-Darm Beschwerden, Reizmagen, -Darm, Bindung von Cholesterin und Fetten aus der Nahrung, zur Entgiftung oder zur Unterstützung einer Darmsanierung.

Im Vortrag werden Möglichkeiten der Heilerde-Anwendungen innerlich u. äußerlich vorgestellt und das Thema Darmgesundheit aus ganzheitlicher Sicht betrachtet.

Referentin: Michaela Knitter-Duve (ganzheitliche Ernährungstherapeutin, Fachberaterin für Darmgesundheit und Diabetes)

### Der Nacken schmerzt - wo die Sporttherapie helfen kann

Die Halswirbelsäule steht ganz im Dienste der Beweglichkeit, trägt den Kopf und wird durchzogen von einem komplexen Nervengeflecht. Unspezifische Nackenschmerzen können in Richtung Kopf, in die Schultern und Arme hineinstrahlen und sind häufig mit

Kursnr.	Datum	Uhrzeit
910041800	Do. 06.06.19	18:00

schmerzhaften Verspannungen der Muskulatur verbunden. Die Sporttherapie hat ein vielfältiges Spektrum an Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Entspannung. Der Vortrag gibt einen Einblick mit welchen Möglichkeiten Sie aktiv werden können.

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

### 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







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