

## Gesundheitsorientiertes Gerätetraining

Sie haben das Ziel, gesund zu werden oder zu bleiben, sich wohl zu fühlen und die Anforderungen im Alltag und Beruf gut zu bewältigen? Dann ist RehAktiv genau das Richtige für Sie!

Wir bieten Ihnen eine kompetente Betreuung ohne sich langfristig binden zu müssen. Während unserer Öffnungszeiten können Sie zu jeder Zeit Ihr gesundheitsorientiertes Training durchführen.

## Wir bieten dafür eine Lösung!

- Individuelle Trainingsplanerstellung, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse
- Kontinuierliche Betreuung durch unsere qualifizierten MitarbeiterInnen
- 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:

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Basisverträge</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Drei-, Sechs- oder Zwölf-Monatsvertrag</li><li>• Partnervertrag</li></ul>  |
| <b>Zusatzverträge</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 13+Vertrag</li><li>• Rehasport+ Geräte</li><li>• Individuelle Firmenkonditionen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung</li></ul> |
| <b>10er-Karten</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bonuskarte</li><li>• Samstagskarte</li><li>• Heilmittel+</li></ul>   |

## Unsere Öffnungszeiten:

**Mo - Fr 7:00 - 20:00 Uhr**

**Sa 8:00 - 14:00 Uhr**

## Märkische Reha-Kliniken GmbH

Reha-Klinik Lüdenscheid

Paulmannshöher Str. 14 · 58515 Lüdenscheid

## Ansprechpartnerinnen:

Anja Kipp

Katrin Gleitze

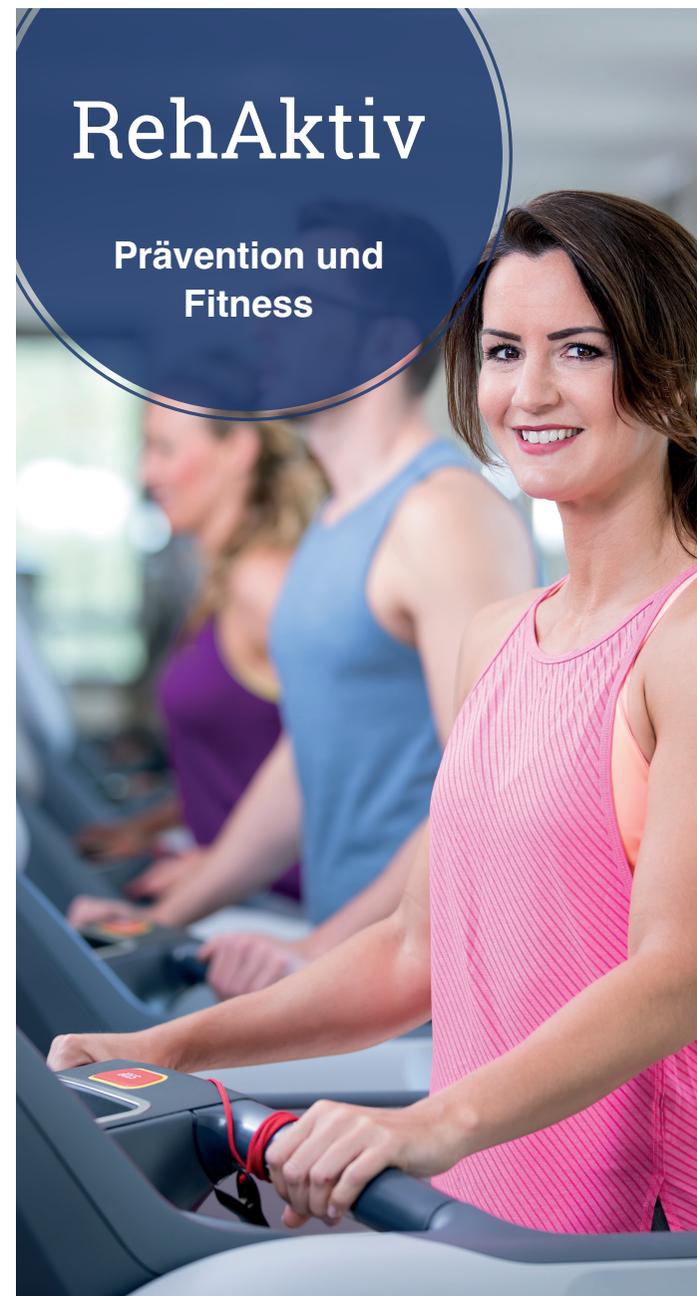
Elke Castel

fon (0 23 51) 46 - 55 55

fax (0 23 51) 46 - 26 59

rehaaktiv@reha-mk.de

www.reha-mk.de



# RehAktiv

## Prävention und Fitness



Reha-Klinik Lüdenscheid

# Kursangebote

Im RehAktiv können Sie neben dem funktionellen Gerätetraining von verschiedenen Kursangeboten profitieren. Diese finden regelmäßig wöchentlich statt und ermöglichen somit ständig den Einstieg in den Kurs.

Die Angebote sollen Sie motivieren, Bewegung dauerhaft zu einem Bestandteil in Ihrem Leben zu machen. Über den Erwerb einer 10er-Karte können die Kurse einzeln gebucht und auch in verschiedener Weise kombiniert werden. Hierbei werden saisonal unterschiedliche Angebote gestellt.

Informieren Sie sich einfach an unserer Informationstafel im Trainingsbereich oder direkt bei unserem RehAktiv-Team.

## Montag

16:00-17:00 Uhr Yoga  
19:00-19.45 Uhr Pilates

## Dienstag

17:00-18:00 Uhr Dance Fitness  
18:00-18:45 Uhr Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik  
19:00-19:45 Uhr Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik

## Mittwoch

16:30-17:30 Uhr Yoga  
16:45-17:30 Uhr Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik  
18:30-19:30 Uhr FASZInation Rücken

## Donnerstag

17:00-17:45 Uhr Rücken Fit – Wirbelsäulengymnastik  
18:00-18:45 Uhr FlexiBar®-Training

**Sprechen sie  
uns an! Telefon:  
02351 46-5555**

## 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.

## FASZInation Rücken

Faszien umgeben jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur und vernetzen unseren ganzen Körper. Durch die Kombination von Stretchingübungen und Faszientraining wird der Körper von Verklebungen und schmerzhaften Spannungszuständen befreit.

## FlexiBar®-Training

Bei diesem Rückentraining mit dem Schwungstab und anderen Tiefenmuskeltrainern kommt es zu einer reflexartigen Anspannung der Rumpfmuskeln, die bewusst nicht zu aktivieren sind. Dadurch wird die Haltung verbessert, Stoffwechselprozesse angeregt und das Bindegewebe gefestigt.

## Pilates

Das Training schult die Eigenwahrnehmung des Körpers, fördert die körperliche Flexibilität, Ausdauer und Koordination

und trainiert Körper und Geist im Einklang mit der Atmung zur Verbesserung der Körperhaltung und Entlastung der Gelenke.

## Rücken Fit

Gezielte Bewegung ist die beste Voraussetzung Rückenschmerzen vorzubeugen und zu bekämpfen. Übungen zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit steigern das Wohlbefinden und machen dabei noch Spaß.

## Yoga

Hatha Yoga ist die bekannteste Yoga-Form und umfasst Yogastellungen (Asanas), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannungstechniken und führt zur Harmonisierung von Körper und Geist. Die Übungen haben positive Auswirkungen auf Muskelkraft, Durchblutung, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Sie unterstützen die Fähigkeiten sich zu entspannen und neue Energien zu mobilisieren.

## Rehasport in Gruppen

Dieses vom Arzt verordnete und von der Krankenkassen bezahlte Bewegungstraining in Gruppen findet in der Halle oder im Wasser statt. Die Reha-Klinik Lüdenscheid bietet Kurse für orthopädische und neurologische Erkrankungen an. Infos erhalten Sie auf Anfrage in der Sporttherapie.

