



Kursprogramm Prävention

im Reha-Zentrum Iserlohn

2019

Ein Zuhause für Ihre Gesundheit

Allgemeine Informationen

In regelmäßigen Abständen bietet das Reha-Zentrum Iserlohn 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 so genannten „Leitfaden Prävention“, der gemeinschaftlich von allen Krankenkassen erarbeitet wurde und für alle verbindlich ist.

Das Reha-Zentrum Iserlohn erfüllt in hohem Maße die Qualitätsanforderungen, u. a. durch hochqualifizierte Kursleiter, strukturierte Kurskonzepte, angemessene räumliche Voraussetzungen und Gruppen bis maximal 15 Teilnehmer. Wir bieten darüber hinaus Kooperationskurse mit Krankenkassen (AOK, TTK) an. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Die Kurse des Reha-Zentrums Iserlohn werden nur bei Erreichen der angegebenen Mindestteilnehmerzahlen durchgeführt. Aus organisatorischen Gründen kann es zu einer Zusammenlegung oder Ausfall eines Kurses kommen.

In Kombination mit einem RehAktiv-15-Monatsabo kann eine zusätzliche Kursflatrate gebucht werden. Zusätzlich bieten wir in unserer Einrichtung zahlreiche Rehasportgruppen und für deren Teilnehmer vergünstigte Konditionen für das Gerätetraining an.

Anmeldungen

Für alle Kurse werden nur schriftliche Anmeldungen entgegengenommen, mit der Sie sich verbindlich zum Kurs anmelden und mit der die Kursgebühr fällig wird. Sie können sich vorab telefonisch informieren, ob in dem gewünschten Kurs noch freie Kapazitäten vorhanden sind. Die Reihenfolge der schriftlichen Anmeldungen entscheidet.

Die Teilnahme an Kursen mit 15er Karte oder mit der Kursflatrate kann nur nach vorheriger Anmeldung und bei freien Kapazitäten erfolgen. Ein Anspruch auf einen festen Platz besteht nicht. Informieren Sie sich dazu bitte bei unserem Team auf der Trainingsfläche oder unter 02371-829852.

Teilnahmebescheinigung

Eine besondere Anmeldebestätigung erfolgt nicht! Teilnahmebescheinigungen werden auf Nachfrage ausgestellt.

Rücktrittsregelung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Sie können sich zwei Wochen vor Kursbeginn in schriftlicher Form kostenlos wieder abmelden. Bei Nichtbeachtung der Frist wird eine Bearbeitungsgebühr von 21,- € erhoben. Mit Beginn des Kurses wird die komplette Kursgebühr fällig. Bei gesundheitlichen Problemen, die eine Kursteilnahme verhindern, wird um persönliche Rücksprache gebeten. Sollte die Kursgebühr nicht vor Beginn des Kurses entrichtet worden sein, wird von Seiten der Märkische Reha-Kliniken GmbH eine Rechnung über die komplette Summe zuzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 21,- € erstellt. Die weitere Teilnahme am Kurs ist erst nach Begleichung der Rechnung möglich.

Kostenlos parken

Die Teilnehmer der Präventionskurse des Reha-Zentrums Iserlohn haben die Möglichkeit, auf den ausgewiesenen Parkplätzen rund um das Gebäude kostenlos zu parken.

Preiserhöhungen

Die angegebenen Preise beziehen sich auf den aktuellen Stand der Planung. Das Reha-Zentrum Iserlohn behält sich etwaige Preiserhöhungen vor. Alle Teilnehmer und Patienten werden hierüber rechtzeitig informiert.

Betriebliche Gesundheitsförderung
Aktiv im Job mit dem Reha-Zentrum Iserlohn.
Wir helfen Unternehmen, die sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter stark machen.
Sprechen Sie uns an!

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

Wir geben Ihnen gerne **Kostenlose Probetermine** für ausgewählte Kurse.
Sprechen Sie uns an!



Herz-Kreislauftraining am Gerät

Das Herz-Kreislauftraining ist ein Kursprogramm, in dessen Mittelpunkt das Training an modernen Ausdauer- und Sequenzgeräten steht und welches das Erlernen selbstständig durchzuführender Übungen beinhaltet.

Das Herz-Kreislauf-System sowie das Muskel-Skelett-System und die intramuskuläre Koordination werden dabei gezielt gestärkt. Darüber hinaus dient der Kurs der gezielten Verbesserung der Ausdauerleistung, der Aktivierung des Stoffwechsels und der Verbesserung der Muskelkraftausdauer. Das Gerätetraining ist sowohl auf Anfänger, als auch auf Wiedereinsteiger zugeschnitten.

Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Teilnehmerzahl: mind. 6
 Kostenbeitrag: 140,00 €
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse
 Weitere Termine bieten wir bei diesem Kurs gerne auf Anfrage an.

| Zeitraum | Uhrzeit | Dauer |
|--------------------|---------|-------------|
| Mi 09.01. - 13.03. | 19:30 | 10 x 90 min |
| Mi 03.04. - 26.06. | 19:30 | 10 x 90 min |
| Mi 10.07. - 11.09. | 19:30 | 10 x 90 min |
| Mi 25.09. - 11.12. | 19:30 | 10 x 90 min |

Rücken basic - das Allroundtraining für den Rücken

Bei diesem RückenTraining erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten. Übungen mit Physiobällen oder Latexbändern wechseln sich mit beruhigenden Entspannungssequenzen ab. Außerdem wird die Körperwahrnehmung geschult. Denn nur, wenn Sie Ihren Körper und seine Signale spüren, können Sie Ihren

Rücken gezielt schulen. Dieses Angebot ist für diejenigen geeignet, die ihren Rücken zielgerichtet in Form bringen möchten. sollten Sie bereits unter Rückenbeschwerden leiden, fragen Sie zuvor Ihren Arzt, ob eine Teilnahme unbedenklich ist.

Teilnehmerzahl: mind. 6
 Kostenbeitrag: 85,50 €
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

| Zeitraum | Uhrzeit | Dauer |
|--------------------|---------|------------|
| Di 08.01. - 05.03. | 18:00 | 9 x 60 min |
| Di 30.04. - 25.06. | 18:00 | 9 x 60 min |
| Di 09.07. - 03.09. | 18:00 | 9 x 60 min |
| Di 01.10. - 26.11. | 18:00 | 9 x 60 min |

Aqua-Gymnastik

Aqua-Gymnastik bietet die Möglichkeit, mehr Bewegung mit dem Element Wasser zu verbinden. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die sanfte Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Da der Auftrieb des Wassers den Körper nahezu schwerelos werden lässt, werden die Gelenke wenig belastet und die Muskulatur schonend gekräftigt, Herz- und Kreislaufsystem werden in Schwung gebracht.

Gegen den Wasserwiderstand wird mit und ohne Gerät gearbeitet.

Teilnehmerzahl: min. 6
 Kostenbeitrag: 100,00 €
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse



| Zeitraum | Uhrzeit | Dauer |
|--------------------|---------|-------------|
| Di 08.01. - 12.03. | 18:00 | 10 x 45 min |
| Di 02.04. - 25.06. | 18:00 | 10 x 45 min |
| Di 03.09. - 19.11. | 18:00 | 10 x 45 min |

Rücken plus - mit integriertem Gerätetraining

Im „Rücken plus“ erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten. Theorie und Praxis werden vermittelt, wobei das „Schwitzen“ nicht zu kurz kommt. Auch für Entspannungspausen ist gesorgt. Auf dieser Basis lernen Sie ein gesundheitsorientiertes Gerätetraining kennen.

Der Kurs ist für diejenigen geeignet, die Spaß daran haben, ihren Rücken zusätzlich mit Gerätetraining in Form zu halten.

Teilnehmerzahl: min. 6
 Kostenbeitrag: 115,00 €
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

| Zeitraum | Uhrzeit | Dauer |
|---------------------|---------|------------|
| Fr. 11.01. - 08.03. | 17:30 | 9 x 60 min |
| Fr. 26.04. - 21.06. | 17:30 | 9 x 60 min |
| Fr. 12.07. - 06.09. | 17:30 | 9 x 60 min |
| Fr. 11.10. - 13.12. | 17:30 | 9 x 60 min |

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, wobei die Körperhaltung verbessert und die tiefe stabilisierende Rumpfmuskulatur trainiert wird.

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

Teilnehmerzahl: mind. 6
 Kostenbeitrag: 95,00 €
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

| | Zeitraum | Uhrzeit | Dauer |
|------------------------|--------------------|---------|-------------|
| Anfänger | Mi 09.01. - 13.03. | 19:00 | 10 x 60 min |
| | Mi 08.05. - 17.07. | 19:00 | 10 x 60 min |
| | Mi 18.09. - 20.11. | 19:00 | 10 x 60 min |
| Fortgeschritten | Mo 07.01. - 11.03. | 19.00 | 10 x 60 min |
| | Mo 29.04. - 08.07. | 19:00 | 10 x 60 min |
| | Mo 16.09. - 18.11. | 19:00 | 10 x 60 min |
| Alter 55+ | Mi 09.01. - 13.03. | 10:30 | 10 x 60 min |
| | Mi 08.05. - 10.07. | 10:30 | 10 x 60 min |
| | Mi 17.07. - 18.09. | 10:30 | 10 x 60 min |
| | Mi 02.10. - 04.12. | 10:30 | 10 x 60 min |

Qi Gong/Tai-Chi

Qi Gong gehört zu den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist eine präventiv wirksame Heilgymnastik. Sie kombiniert Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen. Fließende, sanfte Bewegungen werden in Verbindung mit einer harmonischen Atmung durchgeführt. Es kommt u.a. zu einer ganzheitlichen positiven Auswirkung auf die Wirbelsäule, das Herz- Kreislauf- System wird gestärkt und

Gelenke werden beweglicher. Der Körper lernt, sich besser zu entspannen und erhöht seine Stresstoleranz. In diesem Kurs gibt es keine Altersbegrenzung. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Teilnehmerzahl: mind. 6
 Kostenbeitrag: 95,00 €
 Erstattungsfähig durch die Krankenkasse

| Zeitraum | Uhrzeit | Dauer |
|--------------------|---------|------------|
| Mi 09.01. - 13.03. | 18:00 | 10 x 60min |
| Mi 08.05. - 17.07. | 18:00 | 10 x 60min |
| Mi 18.09. - 20.11. | 18:00 | 10 x 60min |



Anmeldungen aller AOK-Versicherten werden von uns entgegengenommen und an die AOK weitergeleitet. Die Kurse sind für alle AOK-Versicherten kostenfrei.

Genauere Termine entnehmen Sie bitte dem AOK Flyer oder erfragen Sie diese bei uns.

| Kurs | Tag/Zeit | Dauer |
|--|------------------------|-------------|
| Aqua Fitness | Di 19:30 | 8 x 45 min |
| Pilates | Mo 10:00 | 8 x 60 min |
| Qi Gong | Mi 20:00 | 10 x 60 min |
| Sanftes Rückentraining | Do 18:30 | 10 x 90 min |
| AOKardio | Fr 19:00 | 10 x 90 min |
| Kraftausdauertraining im Fitnessstudio | Di 20:00 | 6 x 60 min |
| Reaktiv Faszien | Di 16:30 und Fr. 16:30 | 8x 60 min |



So lautet unser Motto für verschiedene Angebote in unserem Haus.

Behandlungskarte

10 Einheiten

Krankengymnastik, Massage, manuelle Therapie 200,-€

Unsere 15er Karten Angebote

- 15 Termine in einem unbefristeten Zeitraum nutzen
- Vielseitige Kurse besuchen, wann sie möchten
- Flexibel ein gesundheitsorientiertes Fitnessstraining im RehAktiv mit kostenlosem Probetraining durchführen

RehAktiv - medizinisches Gerätetraining

Eingangsanalyse 27,50€
Wir erstellen eine elektronisch gesteuerte Maximalkraftmessung. Ihrer Muskulatur, um für Sie einen optimalen Trainingsplan erstellen zu können.

15er Karte: 135,-€
Freies Training ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen, Mo-Do 7:00 – 20:00 Uhr, Fr 7:00 - 19:00 Uhr und Sa 09:00 – 13:00 Uhr
Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter 02371-829852.

Gesundheitskurse

15er Karte 135,-€

Pilates: Kraft aus der Körpermitte, mehr Entspannung und verbesserte Beweglichkeit
Anfänger: **mittwochs um 19:00 Uhr**
Fortgeschritten: **montags um 19:00 Uhr**
55+: **mittwochs um 10:30 Uhr**

Rücken basic: ganzheitliches Rückentraining zur Vorbeugung und Reduzierung von Rückenschmerzen
dienstags um 18:00 Uhr

Qi Gong/Tai-Chi: Meditative Körperübungen im Einklang mit harmonischer Atmung
mittwochs um 18:00 Uhr

des REHA-Zentrums Iserlohn

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Elektrotherapie
- Präventionskurse
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Medizinisches Fitnessstraining
- Ambulante Rehabilitation
- Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP)
- Hausbesuche
- Rehasport
- Ergotherapie

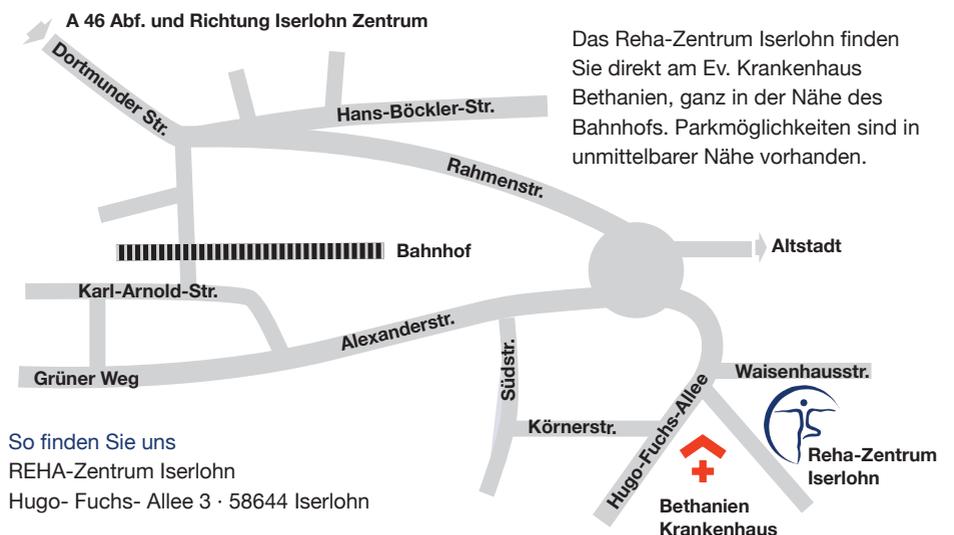
Ansprechpartner

Heike Cordes
(Diplom-Sportwiss., Präventionsleitung)
heike.cordes@reha-mk.de

Team MTT

Telefon: (02371) 82 98- 52
Fax: (02371) 82 98 29

Internet: www.reha-mk.de





Märkische Reha-Kliniken GmbH
Reha-Zentrum Iserlohn
Hugo-Fuchs-Allee 3
58644 Iserlohn
fon: 02371 8298-0
fax: 02371 8298-29
www.reha-mk.de