



Angebote zur

# Prävention

in der Reha-Klinik  
Lüdenscheid

## 2. Halbjahr 2024



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. Bei Barzahlung bringen Sie bitte Ihre Krankenversichertenkarte mit. 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](mailto: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
Flexi-Bar® Training.....	7
Functional Training.....	7
Zirkel Fit.....	8
Mobility-Training.....	8
Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik.....	13
Faszientraining - FASZination Rücken.....	13
Pilates.....	14
Sturzprävention - Fit bis ins höhere Alter.....	15
Sturzprävention - Trittsicher durchs Leben.....	15
Progressive Muskelrelaxation.....	16
Qigong.....	17
Autogenes Training.....	17

## Vorträge..... 18

Entspannungstraining - stressfrei durch den Tag  
Mobility Training - viel mehr als nur Flexibilität

## Unsere Ernährungsberatung..... 19

Gesund und fit mit Essen und Trinken

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

## Wellness in der Reha-Klinik Lüdenscheid..... 22

Aroma Massage - entspannen mit den schönsten Düften der Natur  
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](http://www.rv-fit.de)
- Ihr Antrag wird von der DRV geprüft
- Nach der Zusage senden Sie uns Ihre Unterlagen zu, und unsere Verwaltungsmi-

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 ganztätig (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
270061900	12.06.24	19:00	60	Mi	8	96,00 €
270071900	23.07.24	19:00	60	Di	8	96,00 €
270081900	04.09.24	19:00	60	Mi	8	96,00 €
270091900	24.09.24	19:00	60	Di	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
200031630	17.06.24	16:30	60	Mo	3	39,00 €
200041630	15.07.24	16:30	60	Mo	3	39,00 €
200051630	12.08.24	16:30	60	Mo	3	39,00 €
200061630	16.09.24	16:30	60	Mo	3	39,00 €



## 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. 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
150031800	27.06.24	18:00	45	Do	8	80,00 €
150041800	22.08.24	18:00	45	Do	8	80,00 €
150051800	31.10.24	18:00	45	Do	8	80,00 €



## 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
190021800	10.06.24	18:00	60	Mo	8	96,00 €
190031800	19.08.24	18:00	60	Mo	8	96,00 €
190041800	21.10.24	18:00	60	Mo	8	96,00 €

## Zirkel Fit

Sie möchten Ihre Kraft, Ausdauer, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit verbessern und haben nur wenig Zeit? Dann ist der vielseitige Zirkel Fit Kurs genau das Richtige.

Das Workout für den gesamten Körper führt zu hohen Trainingseffekten bei wenig Zeitaufwand. Dabei ist das abwechslungsreiche Präventionsangebot für unterschiedliche Leistungsniveaus anpassbar und fördert so individuell Ihre Gesundheit.



Der zertifizierte Kurs ist ohne Vorerfahrung buchbar und der Spaß kommt dabei nicht zu kurz!

Teilnehmerzahl: min. 6

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Dauer/Min.	Tag	Einheit	Kosten
160021900	21.08.24	19:00	60	Mi	8	96,00 €
160031900	23.10.24	19:00	60	Mi	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
290021800	10.06.24	18:00	60	Mo	8	96,00 €
290031630	21.08.24	16:30	60	Mi	8	96,00 €
290041630	23.10.24	16:30	60	Mi	8	96,00 €

## 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
250071800	11.06.24	18:00	45	Di	10	100,00 €
250071900	11.06.24	19:00	45	Di	10	100,00 €
250081900	19.06.24	19:00	45	Mi	8	80,00 €
250091700	27.06.24	17:00	45	Do	8	80,00 €
250101800	20.08.24	18:00	45	Di	8	80,00 €
250101900	20.08.24	19:00	45	Di	8	80,00 €
250111900	21.08.24	19:00	45	Mi	8	80,00 €
250121700	22.08.24	17:00	45	Do	8	80,00 €
250131800	22.10.24	18:00	45	Di	8	80,00 €
250131900	22.10.24	19:00	45	Di	8	80,00 €
250141900	23.10.24	19:00	45	Mi	8	80,00 €
250151700	31.10.24	17:00	45	Do	8	80,00 €

## 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
260031830	19.06.24	18:30	60	Mi	8	96,00 €
260041830	21.08.24	18:30	60	Mi	8	96,00 €
260051830	23.10.24	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
220081600	19.06.24	16:00	60	Mi	8	96,00 €
220091700	24.06.24	17:00	60	Mo	8	96,00 €
220091800	24.06.24	18:00	60	Mo	8	96,00 €
220091900	24.06.24	19:00	60	Mo	8	96,00 €
220101700	27.06.24	17:00	60	Do	8	96,00 €
220111700	19.08.24	17:00	60	Mo	8	96,00 €
220111800	19.08.24	18:00	60	Mo	8	96,00 €
220111900	19.08.24	19:00	60	Mo	8	96,00 €
220121600	21.08.24	16:00	60	Mi	8	96,00 €
220131700	22.08.24	17:00	60	Do	8	96,00 €
220141700	21.10.24	17:00	60	Mo	8	96,00 €
220141800	21.10.24	18:00	60	Mo	8	96,00 €
220141900	21.10.24	19:00	60	Mo	8	96,00 €
220151600	23.10.24	16:00	60	Mi	8	96,00 €
220161700	31.10.24	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
224031800	02.07.24	18:00	60	Di	8	96,00 €
224041600	02.08.24	16:00	60	Fr	4	48,00 €



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!





**RehAktiv**

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



**Wir sind für Sie da!**

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

**Sprechen Sie uns an!**

## 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
140031400	21.06.24	14:00	60	Fr	8	96,00 €
140041400	23.08.24	14:00	60	Fr	8	96,00 €
140051400	25.10.24	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
170051530	21.06.24	15:30	90	Fr	6	102,00 €
170060900	20.08.24	9:00	90	Di	6	102,00 €
170071530	06.09.24	15:30	90	Fr	6	102,00 €
170080900	01.10.24	9:00	90	Di	6	102,00 €



## 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
230041800	08.08.24	18:00	60	Do	8	96,00 €
230051800	29.10.24	18:00	60	Di	8	96,00 €



## 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
Pilates	Di., 03.09.24	18:00	60	8
Rücken Power	Do., 05.09.24	19:00	60	10
Kraftworkout im Studio	Di., 24.09.24	19:30	90	10
Progressive Muskelrelaxation	Mo., 30.09.24	16:30	90	8
Sanftes Rückentraining	Mo., 07.10.24	19:30	90	10
Faszien Fit	Do., 10.10.24	18:00	60	10
Rücken Power	Mo., 14.10.24	18:00	60	10
Pilates	Fr., 25.10.24	16:00	60	8

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](http://www.aok.de/nw)).

## 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
240061900	20.06.24	19:00	60	Do	6	72,00 €
240070900	09.07.24	9:00	60	Di	6	72,00 €
240081900	08.08.24	19:00	60	Do	8	96,00 €
240091900	24.10.24	19:00	60	Do	8	96,00 €
240100900	12.11.24	9:00	60	Di	6	72,00 €

## 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.

**Der Termin wird durch die Presse bekannt gegeben!**

Es steigert die Lebensqualität, das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Teilnehmerzahl: min. 6

## Vorträge (kostenfrei)

### Stressfrei durch den Tag

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
910041700	31.07.2024	17:00 - 18:00

### 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. Das Team der Sporttherapie erläutert Ihnen in diesem Vortrag die verschiedenen Facetten des Trainings und zeigt Ihnen erste praktische

Übungen mit der Faszienrolle und Widerstandsbandern, 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
910051630	14.08.2024	16:30 - 17:30

## GESUNDHEIT ZU VERSCHENKEN ...



... mit einem  
**Gutschein**

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

**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

02351-46 5000  
info@reha-mk.de





# 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-Fr 7.00-20.00 Uhr**  
**Die Trainingszeiten können u.U. abweichen.**



**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

Freies Training ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Vereinbaren Sie jetzt einen kostenlosen Probetermin unter Tel. 02351 46-5555

### ► Kursangebot

**Dance for Fit** - ein ganzheitliches Fitness Workout mit kleinen Choreographien zur Herz-Kreislauf-Stärkung und anschließendem HIIT.

**FASZINATION Rücken** - Faszientraining für verspanntes Bindegewebe im Körper, häufiger Auslöser für Rückenschmerzen aller Art.

#### Flexi-Bar® Training

Das Trainings- und Therapiegerätes Flexi-Bar® erzeugt eine reflexartige Anspannung der Rumpfmuskeln, die bewusst nicht zu aktivieren sind.

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

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

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

Kurs	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Dauer
Dance for Fit		17:00 Uhr				60 Min.
FASZINATION Rücken			18:30 Uhr			60 Min.
Flexibar				18:00 Uhr		45 Min.
Pilates	19:00 Uhr					60 Min.
Rücken Fit		18:00 Uhr 19:00 Uhr	19:00 Uhr	17:00 Uhr		45 Min.

# 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!



Verschenken  
Sie eine wohltuende  
Wellnessmassage!

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

## 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.

Weitere Termine werden über Aushang oder Presse bekannt gegeben.



photo by Julio Lopez on unsplash

## 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 und Instagram!



## Kontakt:

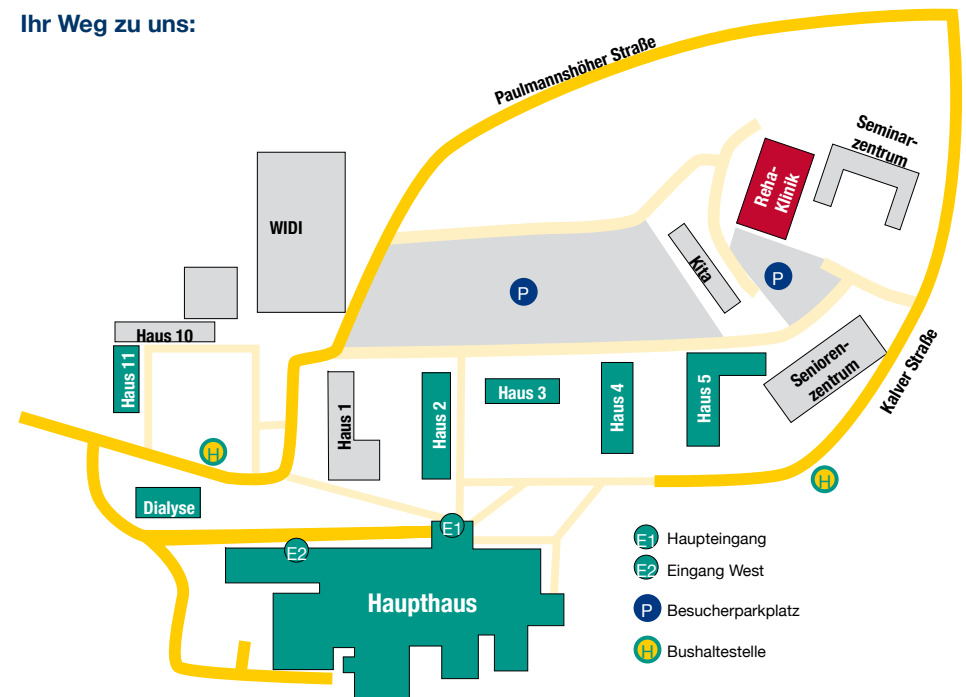
Märkische Reha-Kliniken GmbH  
Reha-Klinik Lüdenscheid  
Paulmannshöher Str. 14  
58515 Lüdenscheid

## 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:





Reha-Klinik Lüdenscheid

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