

Anmeldung

mit vollständigen Angaben schriftlich oder per Email (info@rehacentrum.de) oder über die Homepage rehacentrum.de. Hiermit melde ich mich für nachfolgenden Kurs verbindlich an.

Einzugsermächtigung:

Ich ermächtige die Wellcome GbR die Kursgebühr von meinem angegebenen Konto einzuziehen.

Name, Vorname:
Geburtsdatum:
Krankenkasse (wichtig):
Strasse:
Wohnort:
Telefon:
email:
Konto:
Bank:
BLZ:
Kursnummer:
Kursgebühr:
Unterschrift:
Email für Kursnachricht bzw. aktuelles Kursprogramm - sonst nichts.

Yoga für Anfänger

Der sanfte Weg zu mehr Beweglichkeit und Entspannung

Yoga fördert das geistige und körperliche Wohlbefinden und schenkt Ihnen Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit. Mit leichten Übungsformen steigern sie Ihre Beweglichkeit, durch bewusstes Atmen entspannen Sie Körper und Geist.

Gönnen Sie sich bewusst diese Zeit der belebenden Entspannung vom Alltag.

MO 18.30-20.00 Uhr, ab 13.02.12 / 10x, Kurs-Nr: YO09, bitte Decken, Socken, Kissen mitbringen. Kursgebühr 95€
Petra Denninger (Yoga-Lehrerin)

Yoga für Anfänger plus

Der sanfte Weg zu mehr Beweglichkeit und Entspannung

Yoga fördert das geistige und körperliche Wohlbefinden und schenkt Ihnen Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit. Mit den Übungsformen steigern sie Ihre Beweglichkeit, durch bewusstes Atmen entspannen Sie Körper und Geist. In diesem Kurs werden (intensivere) Variationen der bekannten sowie neue Übungen eingeführt und geübt.

Gönnen Sie sich bewusst diese Zeit der belebenden Entspannung vom Alltag.

MI 18.30-20.00 Uhr, ab 15.02.12 / 10x, Kurs-Nr: YO08+, bitte Decken, Socken, Kissen mitbringen. Kursgebühr 95€
Petra Denninger (Yoga-Lehrerin)

Pilates

Kräftigung des Körpers aus seiner Mitte heraus

Pilates ist eine sanfte aber wirkungsvolle Trainingsmethode für mehr Balance und Bewegungskoordination. Durch Pilates wird das Bewußtsein für das eigene Zentrum und die Körperhaltung geschaffen. Alle Bewegungen werden bewusst kontrolliert und visualisiert. Sie verbessern ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

Mi 20.15-21.15 Uhr ab 15.02.12, 10x, Kurs-Nr. PI25, Getränk mitbringen. Kursgebühr: 95€, Christa Scheuring (Physiotherapeutin, Pilatetrainerin)

Kurse in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse

speziell für Menschen zwischen 25 und 55

Bewegung macht Spaß — und schützt vor den Folgen des zunehmenden Bewegungsmangels in unserem Leben.

Der Spaß an bewegungsaktiven Verhaltensweisen wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, sowie Entspannungsfähigkeit soll gefördert und erlernt werden. Ziel der Kurse ist es, die erlernten Aktivitäten im Anschluss an den Kurs in den Alltag integrieren zu können. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine normale körperliche Belastbarkeit.

Kursgebühr für TK-Versicherte: 16 €

für andere Teilnehmer: 80 €

TK - Fitness Basic

Spaß an Bewegung - mit Gymnastik und Training mit Kleingeräten, mit Musik und gespickt mit theoretischen Inhalten.

DI 18.30-20.00 Uhr ab 28.02.12/ 10x, Kurs-Nr: FitB09
Astrid Schlösser (Physiotherapeutin)

TK - Fitness Special

Spaß an Bewegung - mit Training an Ausdauergeräten (Ergometern) und Gerätetraining, Training mit freien Gewichten sowie Beweglichkeits- und Koordinationstraining, trainingstheoretische Grundlagen werden erlernt.

MO 20.15-21.45 Uhr, ab 13.02.12/ 10x, Kurs-Nr: FitSp09
Andrea Dietel (Dipl.-Sportlehrerin)

Ich nehme ab

Richtig essen? Eigentlich weiß fast jeder wie es geht, aber ...

eingefahrene Ernährungsgewohnheiten, Heißhungerattacken, ein paar Pfunde zuviel auf der Waage und der Bauch geht einfach nicht weg!

Die Gruppe spornt an und es macht einfach mehr Spaß als alleine. Unter Anleitung einer erfahrenen Ernährungsberaterin analysieren sie im gemeinsamen Gespräch ihr Essverhalten und werden so für ungünstige Ernährungsgewohnheiten sensibilisiert. Im Alltag können sie diese durch die neu erlernten Verhaltensweisen ersetzen. In den wöchentlichen Treffen überprüfen sie ihre Erfolge und kommen so schrittweise ans Ziel.

DO 20.00-21.15 Uhr, 12x, max. 8 Teilnehmer

Kurs-Nr: AB18, Kursgebühr: 150,-€

Claudia Pearson (Diätassistentin)

gepl. Beginn: 01.03.12 (späterer Beginn möglich) für die Dauer des Kurses (3 Monate) bieten wir Ihnen das medizinische Gerätetraining zum Preis von 141,- Euro an (incl. Trainingsplan)

Sturzprävention

Fit ins Alter

Viele Stürze älterer Menschen beruhen auf dem Verlust der Funktionsfähigkeit des Körpers, ein Hüft- oder Oberschenkelhalsbruch können die Folge sein.

Fehlende Muskelkraft und nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit können trainiert werden, Risikofaktoren und Quellen für Stürze ins Bewusstsein gerufen werden. Das bedeutet jeder Mensch kann aktiv etwas tun um das Sturzrisiko zu minimieren. Dies üben wir in diesem Kurs für ihren Alltag.

DI 20.15-21.15 Uhr, 8x, ab 13.03.12

Kurs-Nr: SP01, Kursgebühr: 80,-€

Nicole Präbler (Physiotherapeutin)

Medizinisches Gerätetraining

Individuelle Trainingsplanung und Trainingsbetreuung

- Zur Prävention und nach Erkrankungen
- Zum Ausgleich von Bewegungsmangel
- Fachkundige Betreuung bei Erkrankungen des Bewegungsapparates/ Herz-Kreislauf-Systems
- in entspannter Atmosphäre

P - Partnermassage für 2 Selbsthilfe für Zuhause - nur paarweise Anmeldung

Dieses Erlebnis schenkt Ihnen die Möglichkeit sich gegenseitig Erholung und sanfte Entspannung zu schenken. Im Partnermassagekurs für Zwei zeigt Ihnen der Profi die wichtigsten Massagetechniken um Verspannungen zu lösen. Sie können mit dem Partner entscheiden, was jedem von Ihnen am besten gefällt. So entwickeln Sie ihr eigenes Massageprogramm für Zuhause.

Jedes Paar hat eine eigene Massagekabine!

SA 11.00 - 16.00 Uhr am 21.04.12, 1x,

Kurs-Nr. MA01,

Kursgebühr: 45€, Petra Denninger (Masseurin)

Bitte Badetuch, Öl, Badehose/ -anzug, Getränk

Kursanmeldung und allgemeine Informationen:

1. Anmeldung **nur mit vollständigen Angaben** schriftlich, per Fax oder Email.
2. Die Anmeldung gilt als verbindlich, d.h. die Kursgebühr fällt bei Absage weniger als 1 Woche vor Kursbeginn an, es kann jedoch eine andere Person für Sie den Platz einnehmen.
3. Es erfolgt **KEINE** Anmeldebestätigung.
4. Wenn sich nicht genügend Teilnehmer angemeldet haben, bemühen wir uns den Kurs trotzdem durchzuführen, evtl. auch zu einem späteren Zeitpunkt. Sollte der Kurs dennoch nicht stattfinden werden Sie benachrichtigt.
5. Die Bezahlung erfolgt, wenn nicht anders angegeben, per Einzugsermächtigung von Ihrem angegebenen Konto.
6. Eine Übernahme durch die örtlichen Krankenkassen, bzw. eine individuelle Erstattung der Kursgebühr bei regelmäßiger Teilnahme nach den Richtlinien der jew. Krankenkasse ist nach unserem Kenntnisstand möglich.

9 Monatsabo (mtl.)	44 Euro
3 Monatskarte	165 Euro
10er Karte	99 Euro

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag	9.00 - 20.00 Uhr
Freitag	9.00 - 17.00 Uhr



Ambulantes
Reha Centrum

Neues entdecken

kursprogramm
frühjahr 2012

Gretel-Baumbach-Str. 16
97424 Schweinfurt/ Hainig
Telefon 09721 70340
home: www.rehacentrum.de