

Präventionsprogramm I + II / 2011



Reha am Kaifu

Pilates

Nordic Walking

Wirbelsäulentraining

Sensomotoriktraining

**Bis zu 80 % der Kursgebühr sind
in der Regel erstattungsfähig !**

→ genauere Information bei uns in der
MTT der Reha am Kaifu
(Tel. 6940159, Bundesstr. 107b)
oder direkt bei Ihrer Krankenkasse

Wirbelsäulentraining (mit Kleingeräten)

Ein Koordinations-, Kräftigungs- und Entspannungsprogramm für die rücken- und alltagsrelevante Muskulatur sowohl mit als auch ohne Einsatz von Kleingeräten mit präventiver Wirkung für das Muskel-Skelett-System sowie zur Verbesserung der Haltung und des Wohlbefindens.

Nordic Walking

Gelenkfreundliches Ausdauertraining, bei welchem nicht nur die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit verbessert, sondern auch die Gleichgewichtsregulation unterstützt wird. Nordic Walking hilft darüber hinaus, Verspannungen im Schulter-Nackengebiet zu lösen und trägt zur Haltungsverbesserung bei.

Be balanced

- ein sensomotorisches Muskel-Funktionstraining mit dem Flexi-Bar -

In Anlehnung an die klass. Wirbelsäulengymnastik wird in diesem abwechslungsreichen Kurs die Muskulatur des gesamten Körpers gekräftigt. Zusätzlich ermöglichen bewusst gesetzte De-Stabilisierungsreize wie bspw. mit dem Flexi-Bar – einem oszillierenden Schwungstab – ein reaktives Kräftigen der Tiefenmuskulatur: Beste Voraussetzungen für einen beschwerdefreien Alltag!

Pilates

Körperwahrnehmungsorientiertes Ganzkörper-training nach Joseph Pilates mit dem Ziel, eine stabile Körpermitte – das sogenannte „Power-house“ (bestehend aus Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskulatur) – aufzubauen. Durch diese Zentrierungsarbeit tragen Sie aktiv zum Muskelaufbau, zur Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit und zur Bewegungskoordination bei.

Informationen für alle Kurse:

- Kursgröße:

Die Kurse werden mit mindestens 6 und maximal 10 Teilnehmern durchgeführt. (Ausnahme „Be balanced“ im Reha am Kaifu: max. 5 Teilnehmer)

- Anmeldung und Kursgebührenrichtung:

s. Anmeldungsbogen

- Teilnahmebescheinigung:

Sie erhalten am Ende des Kurses – bei regelmäßiger Teilnahme (d.h. mind. an 80% der Termine) – Ihre Teilnahmebestätigung für die anteilige Kostenerstattung bei der Krankenkasse.

- Kursleitung:

Kerstin Rahlf:
Dipl.-Sportwiss. / Rückenschulleiterin /
DTB-Lizenz Nordic Walking / DTB-Lizenz Pilates

Tanja Bannert:
Dipl.-Sportwiss. / exam. Gymnastiklehrerin /
DTB-Lizenz Nordic Walking

- Kursorte:

Sofern nicht anders angegeben, finden alle Kurse im Gruppenraum der jeweiligen Reha statt:

Reha am Kaifu: Bundesstr. 107 b, 20144 HH
HVV: Bus 4 „Kaiser-Friedrich-Ufer“
U 3 „Hoheluftbrücke“ / U 2 „Christuskirche“

Reha Hamburg: Bebelallee 1, 22299 HH
HVV: Bus 20, 25, 109
U 1 „Hudtwalckerstraße“

- Sonstiges:

Umkleide- und Duschkmöglichkeiten vorhanden, Parkplätze in der näheren Umgebung.

Wirbelsäulentraining (mit Kleingeräten)

Kurs I-1

Zeitraum: **23.02.11** – 20.04.2011
(*nicht am 13.04*)
Termin: **Mi.**, 19.30 – 20.30 Uhr
Dauer: 8 x 60 min
Gebühr: 80 € (**64 € Zuschuss**)

Ort: Reha am Kaifu
Kursleitung: **Tanja Bannert**

Kurs I-2

Zeitraum: **18.05.11** – 13.07.2011
(*nicht am 01.06.*)
Termin: **Mi.**, 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer: 8 x 60 min
Gebühr: 80 € (**64 € Zuschuss**)

Ort: Reha am Kaifu
Kursleitung: **Kerstin Rahlf**

Nordic Walking

Kurs II-1

Zeitraum: **11.02.11** – 01.04.2011
Termin: **Fr.**, 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer: 8 x 60 min
Gebühr: 80 € (**64 € Zuschuss**)

Ort: Reha am Kaifu
und Umgebung
Kursleitung: **Tanja Bannert**
(*Stöcke werden gestellt*)

Be Balanced

Kurs III-1

Zeitraum: **15.02.2011** – 12.04.2011
(*nicht am 15.03.*)
Termin: **Di.**, 19.30 - 20.30 Uhr
Dauer: 8 x 60 min
Gebühr: 100 € (**75 € Zuschuss**)

Ort: Reha am Kaifu
Kursleitung: **Kerstin Rahlf**
(*Flexi-Bars werden gestellt*)

Kurs III-2

Zeitraum: **24.03.2011** – 19.05.2011
(*nicht am 05.05.*)
Termin: **Do.**, 19.30 – 20.30 Uhr
Dauer: 8 x 60 min
Gebühr: 100 € (**75 € Zuschuss**)

Ort: **Reha Hamburg**
Kursleitung: **Kerstin Rahlf**
(*Flexi-Bars werden gestellt*)

Kurs III-3

Zeitraum: **18.05.2011** – 13.07.2011
(*nicht am 01.06.*)
Termin: **Mi.**, 19.15 – 20.15 Uhr
Dauer: 8 x 60 min
Gebühr: 100 € (**75 € Zuschuss**)

Ort: Reha am Kaifu
Kursleitung: **Kerstin Rahlf**
(*Flexi-Bars werden gestellt*)

Pilates für Einsteiger

Kurs IV-1

Zeitraum: **15.02.2011** – 12.04.2011
(*nicht am 15.03.*)
Termin: **Di.**, 17.00 – 18.00 Uhr
Dauer: 8 x 60 min
Gebühr: 80 € (**64 € Zuschuss**)

Ort: Reha am Kaifu
Kursleitung: **Kerstin Rahlf**
⇒ **keine Vorkenntnisse erforderlich!**

Kurs IV-2

Zeitraum: **15.02.2011** – 12.04.2011
(*nicht am 15.03.*)
Termin: **Di.**, 18.15 – 19.15 Uhr
Dauer: 8 x 60 min
Gebühr: 80 € (**64 € Zuschuss**)

Ort: Reha am Kaifu
Kursleitung: **Kerstin Rahlf**
⇒ **Pilates-Grundkenntnisse erforderlich!**