

# 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!**