

PRÄVENTIONSKURSE

PLAN II. Halbjahr 2013

Alle gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme 80 -100 % der Kosten von zertifizierten Präventionskursen. Ausnahmen sind unter den jeweiligen Kursen vermerkt.

Ab 2013 sind die Anmeldungen für die Kurse nur noch schriftlich möglich. Bitte benutzen sie das anliegende Anmeldeformular.

Kursinformation und Beratung:

montags, dienstags, donnerstags und freitags

10:00 – 12:00 Uhr

Ansprechpartner: Fr. Blank/ Fr. Lehnen

**PhysioActive GbR
im Therapiecenter Marl**

Victoriastraße 59

45772 Marl

Telefon (02365) 95 95-25

Telefax (02365) 95 95-26

E-mail: info@physioactive.de



Ab Mai 2013 auch am Wochenende!!!!

Zumba ist ein Fitness-Workout für den gesamten Körper zu lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen. Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen. Ein Einstieg ist nach Rücksprache mit der Kursleitung jederzeit auch für Anfänger möglich. - **kein Krankenkassenzuschuss** -

NEU!!! Anfängerkurse am Wochenende:

63.SONNTAG 13:00 – 13:50 Uhr 28.07.13 – 15.09.13 Kursleitung: Katrin Kristan

Kostenlose Schnupperstunde am 21.07.13 13:00 Uhr.

Kursdauer: 8 Wochen

Kosten: 69 €

65.MITTWOCH 20:00 – 20:50 Uhr 11.09. – 13.11.13 Kursleitung: Yasmina Garcia

Kostenlose Schnupperstunde am 04.09.13 20:00 Uhr.

Kursdauer: 8 Wochen

Kosten: 69 €

Kurse 61 – 65 auch als Abo buchbar! Kosten: 14,50 €/ Monat für PA Mitglieder, sonst 29€/ Monat

Durchlaufende ABO-Kurse (kostenlose Schnupperstunde nach Absprache jederzeit möglich):

41.DIENSTAG 17:30 – 18:20 Uhr durchgehender Kurs Kursleitung: Sarah Paschy

42.DIENSTAG 18:30 – 19:20 Uhr durchgehender Kurs Kursleitung: Sarah Paschy

43.MITTWOCH 10:00 – 10:50 Uhr durchgehender Kurs Kursleitung: Sarah Paschy

44.DONNERSTAG 18:00 – 18:50 Uhr durchgehender Kurs Kursleitung: Sarah Paschy

64.SONNTAG 12:00 – 12:50 Uhr ab 21.07.13 Kursleitung: Katrin Kristan

Kosten: 14,50 €/ Monat für PA Mitglieder, sonst 29 €/ Monat

PILATES – Anfängerkurse –

Ein Bewegungsprogramm zur Kräftigung der tieferliegenden, stabilisierenden Muskeln. Die Übungen werden mit einer physiologischen Atmung kombiniert. Das Training ist ideal zur Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen, Rückenproblemen und Schwächen der Beckenbodenmuskulatur. Zusätzlich straffen die Übungen den Körper. Der Kurs ist für jedes Alter, Geschlecht und Fitnesslevel geeignet.

Anfängerkurse:

1.MONTAG	09:00 – 09:50 Uhr	Beginn:09.09. – 16.12.13 Dauer: 13 Wo.	Leitung: Sabine Ameziane Kosten: 117 €
3.DIENSTAG	20:30 - 21:20 Uhr	Beginn: 10.09. – 03.12.13 Dauer: 11 Wo.	Kursleitung: Steffi Rosengarten Kosten: 99 €
5.MITTWOCH	16:30 – 17:20 Uhr	Beginn: 09.10. – 04.12.13 Dauer: 9 Wo.	Kursleitung: Jessika Bernatek Kosten: 81 €
7.FREITAG	10:00-10:50 Uhr	Beginn: 04.10.-06.12.13 Dauer: 9 Wo.	Kursleitung: Ulrike Blank Kosten: 81 €
8.FREITAG	16:40 – 17:30 Uhr	Beginn: 11.10. – 13.12.13 Dauer: 9 Wo.	Kursleitung: Steffi Rosengarten Kosten: 81 €

PILATES ABOS für Fortgeschrittene

10.MONTAG	10:00 – 10:50 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Sabine Ameziane
11.MONTAG	11:00 – 11:50 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Sabine Ameziane
12.MONTAG	17:30 – 18:20 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Sabine Ameziane
13.MONTAG	18:30 – 19:20 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Sabine Ameziane
14.MONTAG	19:30 – 20:20 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Sabine Ameziane
15.DIENSTAG	12:00 – 12:50 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Ulrike Blank
16.DIENSTAG	19:30 – 20:20 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Steffi Rosengarten
18.DIENSTAG	19:30 – 20:20 Uhr	ab 03.09.13	Kursleitung: Jessika Bernatek
17.MITTWOCH	17:30 – 18:20 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Jessika Bernatek
19.FREITAG	09:00 – 09:50 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Ulrike Blank
20.FREITAG	11:00 – 11:50 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Ulrike Blank
21.FREITAG	17:40 – 18:30 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Steffi Rosengarten

Kosten: 14,50€/ Monat für PA Mitglieder, sonst 29 €/Monat

YOGA – Anfängerkurse

22.MONTAG 20:00-21:30 Uhr Beginn: : 16.09. – 25.11.13 Kursleitung: Tatjana Lehnen
Dauer: 10 Wo. Kosten: 99 €
Auch als Abo buchbar!

32.DIENSTAG 18:15 -19:45 Uhr Beginn: 24.09. – 03.12.13 Kursleitung: Tatjana Lehnen
Dauer: 10 Wo. Kosten: 99 €
Auch als Abo buchbar!

Kostenlose Schnupperstunde: Dienstag, 17.09.13 18:15 – 19:45!

24.MITTWOCH 09:00-10:30 Uhr Beginn: : 18.09.-27.11.13 Kursleitung: Tatjana Lehnen
Dauer: 10 Wo. Kosten: 99 €
Auch als Abo buchbar!

33.MITTWOCH 18:15- 19:45 Uhr Beginn: : 18.09.-27.11.13 Kursleitung: Tatjana Lehnen
Dauer: 10 Wo. Kosten: 99 €
Auch als Abo buchbar!

YOGA ABOS

28.DIENSTAG 20:00 – 21:30 Uhr Durchgehender Kurs Kursleitung: Tatjana Lehnen

29.MITTWOCH 20:00 – 21:30 Uhr Durchgehender Kurs Kursleitung: Tatjana Lehnen

Kosten: 18 €/ Monat für PA Mitglieder, sonst 36 €/Monat

YOGA auf dem Stuhl

29.MITTWOCH 11:00 – 12:30 Uhr Beginn: : 18.09. – 27.11.13 Kursleitung: Tatjana Lehnen
Dauer: 10 Wo. Kosten: 99 €
Auch als Abo buchbar!

ABO Yogakurse finden auch in den Ferien statt.

OSTEOPOROSEGYMNASTIK

Durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur wird die Mobilität der Wirbelsäule erhalten und Kraft aufgebaut. Abgerundet wird der Kurs durch Schulung des Gleichgewichtes und der Reaktionsfähigkeit.

52.DIENSTAG 09:30 – 10:00 Uhr Durchgehender Kurs Kursleitung: A. Stockhofe
10:15 – 10:45 Uhr Kosten: € 3,50 pro Kurseinheit +28 €/jährlich
11:00 – 11:30 Uhr Versicherungsgebühr
Krankenkassenzuschuss ca. 80% der Kosten

NEU!!! STRESSMANAGEMENTKURS

Ziel des Kurses ist die Bewältigung von stressigen Situationen im Alltag und Beruf. Sie lernen Ihr eigenes Verhalten und ihre Gedanken zu beobachten, um ihre eigenen Ressourcen und persönlichen Stressauslöser und Stressreaktionen zu erkennen. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmern erlernen Sie Methoden zur Stressbewältigung und setzen diese in den Alltag um. Auch Entspannungsübungen werden im Kurs durchgeführt, so dass Sie die Möglichkeit haben einen Einblick in das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung zu erhalten. Die Anwendung eines Entspannungsverfahren leistet einen wichtigen Beitrag zur persönlichen Stressbewältigung.

34.DONNERSTAG 19:00 – 20:00 Uhr Beginn: 19.09. – 28.11.13 Kursleitung: Jörg Päseler
Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 90 €

Übernahme der Kosten **nicht!** durch die Bundes-Knappschaft und die Betriebskrankenkassen.

NEU!!! AUTOGENES TRAINING NEU!!!

Das Autogene Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren, mit dem sich mittels Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) wohltuende Entspannung im gesamten Organismus aufbauen lässt. Die Trainierenden lernen, über das Vegetative Nervensystem, auch Lebens-Nervensystem genannt, Entspannungsimpulse zu den Muskeln, zum Kreislauf und zu den Nerven zu senden. Die Entspannung breitet sich dann gezielt im ganzen Menschen aus. **AT hilft** u.a. bei Verspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, innerer Unruhe, Ängsten, Unsicherheiten, Schlafmangel, Durchblutungsstörungen und Organerkrankungen, d. h. bei allen Störungen und Erkrankungen, bei denen Muskeln, Nerven oder Kreislauf in irgend einer Form beteiligt sind.

35.MITTWOCH 17:00-18:00 Uhr Beginn: 04.09. – 06.11.13 Kursleitung: Barbara Teklote
Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 90 €

37.FREITAG 14:00-14:55 Uhr Beginn: 06.09. – 15.11.13 Kursleitung: Barbara Teklote
Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 90 €

NEU!!! PROGR. MUSKELENTSPANNUNG

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson ist seit 1987 Bestandteil der psychosomatischen Grundversorgung in allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen. Die Methode ist höchst effektiv und leicht erlernbar. Durch die systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die Progressive Muskelentspannung für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt und stärkt so die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen. Die Progressive Muskelentspannung ist eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung und ein Weg zur Schulung von Achtsamkeit.

38.FREITAG 15:00-16:00 Uhr Beginn: 20.9. – 29.11.13 Kursleitung: Jörg Päseler
Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 90 €

NEU!!!

FIT & FUN

POWER!!!

In diesem Kurs wird der ganze Körper gekräftigt und gestrafft, besonders Bauch, Beine und Po. Unterstützt werden die Übungen durch fetzige Musik und unterschiedliche Materialien.

39.MITTWOCH 19:30 – 20:30 Uhr durchgehend Kursleitung: A. Huthmacher
Kosten: 14,50 €/ Monat für PA Mitglieder, sonst 29€/ Monat

Übernahme der Kosten nur durch die Bundes-Knappschaft und die Betriebskrankenkassen.

FIT UND LEICHT – FIT UND GESUND

Der Kurs ist konzipiert für Erwachsene mit leichtem bis mittlerem Übergewicht, aber auch für alle anderen, die Spaß an der Bewegung haben. Ziel ist es innerhalb der 12 Wochen an hochmodernen Ausdauer- und Kraftgeräten Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu verbessern. Gleichzeitig kann durch Bewegungs- und Ernährungstipps versucht werden die Körperzusammensetzung positiv zu beeinflussen bzw. Gewicht zu reduzieren. Innerhalb des Kurses dürfen die Kraft- und Ausdauergeräte an anderen Tagen frei benutzt werden

45.MONTAG 20:00 – 21:30 Uhr Beginn: 09.09. – 25.11.13 Leitung: Linda Gondermann
Dauer: 12 Wo. Kosten: 149 €

RÜCKENSCHULE

Eine Kombination aus gesundheitsbezogenen Informationen zum rückengerechten Verhalten und einem gezielten Übungsprogramm zur Verbesserung der Kraft, Koordination und Entspannungsfähigkeit.

47.DONNERSTAG 16:00 – 16:50 Uhr Beginn: 12.09. – 05.12.13 Kursleitung: Lars Kulbartsch
Dauer: 12 Wo. Kosten: 108 €

NEU!!!

SOMATICS

NEU!!!

In diesem Kurs wird die Körperwahrnehmung verbessert und das Bewusstsein für alltägliche Bewegungsabläufe geschult. Dies wiederum führt zur Ökonomisierung von Bewegungen und kann Beschwerden verringern.

50.FREITAG 16:00-16:50 Uhr Beginn: 13.09. – 18.10.13 Kursleitung: Theo Joosten
Kursdauer: 6 Wochen Kosten: 54 €
51.FREITAG 16:00-16:50 Uhr Beginn: 25.10. – 06.12.13 Kursleitung: Theo Joosten
Kursdauer: 6 Wochen Kosten: 54 €

- kein Krankenkassenzuschuss -

Auf dieser Seite finden Sie ein Angebot speziell für Versicherte der Techniker Krankenkasse. Aber auch Versicherte anderer Krankenkassen sind in den Kursen herzlich willkommen.

FITNESS BASIC – das gesunde Allroundtraining

Sie möchten aktiv werden und mit einem vielseitigen Bewegungskurs Ihre Leistungsfähigkeit steigern? Dann ist dieses zehnwöchige Fitnesstraining genau das Richtige für Sie.

Mit Aerobicsequenzen nach Musik und spielerischen Übungen bringen Sie sich in Schwung und trainieren abwechselnd mit Physioballen, Latexbändern oder Gewichten. Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung runden das Training ab. Für Abwechslung ist also gesorgt.

57. DONNERSTAG 18:30 – 20:00 Uhr Beginn: 12.09. – 21.11.13 Kursleitung: Linda Gondermann
Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 18 € für TK-Versicherte
Fremdversicherte: 90 €

FITNESS SPECIAL – mit integriertem Gerätetraining

Sie möchten aktiv werden und mit einem vielseitigen Bewegungskurs Ihre Leistungsfähigkeit steigern? Dann ist dieses zehnwöchige Fitnesstraining genau das Richtige für Sie.

Das Kernstück dieses Kurses ist das gesundheitsorientierte Gerätetraining. Ergänzt wird das Programm durch Beweglichkeits- und Entspannungsübungen. Für Abwechslung ist also gesorgt.

58. DONNERSTAG 13:00 – 14:30 Uhr Beginn: 12.09. – 21.11.13 Kursleitung: Linda Gondermann
Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 18 € für TK-Versicherte
Fremdversicherte: 90 €

RÜCKEN BASIC – das Allroundtraining für den Rücken

Sie wollten schon längst etwas mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und hatten dabei ein besonderes Rückentraining im Auge? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem zehnwöchigen Programm erfahren Sie, wie Sie Ihren Rücken beweglich halten und Ihre Rückenmuskulatur kräftigen. In einem bunten Mix aus Gymnastik, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie viel Wissenswertes zum Thema Rücken.

59. FREITAG 13:30 – 15:00 Uhr Beginn: 13.09. – 22.11.13 Kursleitung: Nikolaj Anlasik
Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 18 € für TK-Versicherte
Fremdversicherte: 90 €

RÜCKEN PLUS – mit integriertem Gerätetraining

Sie wollten schon längst etwas für Ihren Rücken tun und dabei das Gerätetraining kennenlernen? Dann sind Sie hier richtig.

Während des zehnwöchigen Kurses erfahren Sie in einem Mix aus gezieltem Rückentraining, Methoden zur Körperwahrnehmung und Entspannung viel Wissenswertes zum Thema Rücken. In einem Teil der Kursstunden trainieren Sie unter Anleitung an Geräten und vervollständigen damit das spezielle Rückenprogramm.

60. DONNERSTAG 14:30 – 16:00 Uhr Beginn: 19.09. – 28.11.13 Kursleitung: Nikolaj Anlasik
Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 18 € für TK-Versicherte
Fremdversicherte: 90 €

AOK Kurse

(für AOK-Versicherte kostenlos)

Anmeldungen sind ab dem 24.06.2013 direkt bei der AOK Tel 02361/ 584-241 oder unter 02361/584-314 möglich!!!

SANFTES RÜCKENTRAINING (AOK Kurs-Nr.: 102308)

Mit abwechslungsreichen Kraft-, Koordinations- und Entspannungsübungen wird hier Rückenproblemen vorgebeugt. Dazu gehören auch wichtige gesundheitsbezogene Informationen für ein rückengerechtes Alltagsverhalten.

53.DONNERSTAG 09:30 – 11:00 Uhr Beginn: 19.09. – 28.11.13 Kursleitung: Lars Kulbartsch
Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 100 €

PILATES (Kurs-Nr.: 102259)

Pilates ist eine tolle Möglichkeit, um Körper und Seele in Einklang zu bringen. Das sanfte Workout auf der Matte mit Atemtechnik, Übungen zur Kräftigung, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegung. Somit ist Pilates sehr empfehlenswert um gleichzeitig Stabilität und Beweglichkeit zu trainieren. Sie korrigieren Fehlhaltungen und beugen Rückenschmerzen und Verspannungen wirkungsvoll vor.

54.FREITAG 17:00 – 17:50 Uhr Beginn: 27.09. – 06.12.13 Kursleitung: Jessica Bernatek
Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 100 €

KURSANMELDUNG

PhysioActive GbR

Name: _____	Krankenkasse: _____
Vorname: _____	GEBURTSDATUM: _____
Straße, Nr: _____	TELEFON: _____
PLZ, Ort: _____	E-MAIL: _____

HIERMIT MELDE ICH MICH VERBINDLICH FÜR FOLGENDEN KURS AN:

Kurs-Nr.: _____	
Kurs-Titel: _____	
Zeitraum: _____	
Wochentag: _____	Uhrzeit: _____

Die Gebühr beträgt: _____	(incl. 19% MWSt)
KONTOINHABER: _____	_____
BANK: _____	_____
BLZ: _____	_____
KONTO: _____	_____

Ich bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr per Lastschrift von dem o. g. Konto mit Beginn des Kurses abgebucht wird.
Mit meiner Unterschrift erkenne ich zugleich die AGB der PhysioActive GbR an.

DATUM: _____ **Unterschrift:** _____

