

PRÄVENTIONSKURSE

PLAN I. Halbjahr 2019



Kursinformation und Beratung:

montags, dienstags,
mittwochs, donnerstags
10:00 – 12:00 Uhr

Ansprechpartner:

Fr. Blank / Fr. Lehnen

Alle gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme 80 - 100 % der Kosten (mind. 75 € bis max. 200 € je nach Krankenkasse) von zertifizierten Präventionskursen.

Ausnahmen sind unter den jeweiligen Kursen vermerkt.

Bitte benutzen Sie das beiliegende Anmeldeformular.

■ **PhysioActive GbR**
im TherapieCenter Marl

Victoriastraße 59
45772 Marl

■ Telefon (02365) 95 95-25
■ Telefax (02365) 95 95-26
■ E-mail: info@physioactive.de

Stressbewältigung durch Yoga – Ein Kompaktseminar

Sie suchen nach einem kompakten Angebot, um Einblicke in Stressbewältigungstechniken auf der Grundlage von Yoga zu erhalten? Dann sind sie hier in diesem Seminar genau richtig. An zwei Vormittagen á drei Stunden erlernen sie einfache Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken, die sich leicht im Alltag anwenden lassen. Entspannen ist natürlich das beste Mittel gegen Stress, das ist oftmals allerdings leichter gesagt als getan. Wenn sie nach einer Möglichkeit suchen mit ihrem Stress umzugehen, werden sie schnell merken, dass Yoga eine der am häufigsten empfohlenen Praktiken für Stressmanagement und Stressabbau ist.

Yoga ermöglicht es ihnen auf einfache Weise ihren Geist zu beruhigen und den Körper von den physischen Reaktionen zu befreien. Tiefes Durchatmen ist eine natürliche **Technik**, die der Körper automatisch nutzt, wenn sie es zulassen. Beim Yoga wird tiefe Atmung bewusst eingesetzt, um die Höhe der Herzfrequenz zu senken. Es ist eine sofortige Maßnahme um weitere Stresssymptome zu verhindern.

Da Yoga nicht nur Atemübungen enthält, sondern auch Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungssequenzen wirkt es auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Kehren sie entspannt aus den Ferien zurück. - **Krankenkassenzuschuss** -

DONNERSTAG	10:00 – 13:00 Uhr	31.01. und 01.02.2019	Kursleitung: Ulrike Blank
FREITAG	10:00 – 13:00 Uhr		Dauer: 2x3 Stunden Kosten: 119 €

Yoga-Entspannungs-Workshop

Raus aus dem Alltag, rein in die Entspannung!

An diesem Entspannungsworkshop kann jeder im Alter von 16-99 Jahren teilnehmen, der Lust auf Begegnungen mit sich und anderen in einer angenehmen Atmosphäre hat. Durch Entspannungsübungen aus dem Yoga lernen die Teilnehmer/Innen die Wirkungszusammenhänge und die vielfältigen Möglichkeiten Entspannung durch Bewegung und Atmung zu erfahren.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Getränk mitbringen. Genießen sie noch nach dem Workshop eine Tasse Entspannungstee.

FREITAG, 18.01.2019	16:30 – 19:00 Uhr	Kursleitung: Tatjana Lehnen
----------------------------	--------------------------	------------------------------------

FREITAG, 01.02.2019	16:30 – 19:00 Uhr	Kursleitung: Tatjana Lehnen
----------------------------	--------------------------	------------------------------------

<u>Kosten pro Workshop:</u>	PA Mitglieder und Familie und Freunde	15,00 €
	Externe Interessenten	19,90 €

YOGA für Anfänger – NEU !!! - ANGEBOT

- kein Krankenkassenzuschuss -

DIENSTAG	09:00 – 10:30 Uhr	08.01. – 12.03.19	Kursleitung: Tatjana Lehnen
DONNERSTAG	10:30 – 12:00 Uhr	10.01. – 14.03.19	Kursleitung: Tatjana Lehnen

Dauer: 10 Wochen Kosten: 79 € statt 119 €

YOGA ABOS

- kein Krankenkassenzuschuss -

3 für 2

Drei Monate Yogatraining für den Preis von zwei Monaten (79,80 € anstatt 119,70 €). Das Angebot gilt nur für Neueinsteiger, ist gültig bis zum 31.07.2019 und kann nur einmal pro Person eingelöst werden.

Durchlaufende ABO-Kurse

MONTAG	09:00-10:30 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Tatjana Lehnen
MONTAG	18:15-19:45 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Tatjana Lehnen
MONTAG	20:00-21:30 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Tatjana Lehnen
DIENSTAG	18:15-19:45 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Tatjana Lehnen
DIENSTAG	20:00 – 21:30 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Tatjana Lehnen
MITTWOCH	16:30-18:00 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Tatjana Lehnen
MITTWOCH	18:15-19:45 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Tatjana Lehnen
MITTWOCH	20:00 – 21:30 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Tatjana Lehnen
DONNERSTAG	18:15 – 19:45 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Linda Kempf

Kosten: 20 €/ Monat für PA Mitglieder, sonst 39,90€/Monat

POWER-YOGA ABO

- kein Krankenkassenzuschuss -

Durchlaufender ABO-Kurs

MITTWOCH	18:30 – 19:20 Uhr	Durchgehender Kurs	Kursleitung: Basti Niebrügge
-----------------	-------------------	--------------------	------------------------------

Kosten: 16,50€/ Monat für PA Mitglieder, sonst 33,00 €/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. - **Krankenkassenzuschuss** -

Anfängerkurse:

DIENSTAG 20:30 – 21:30 Uhr	Beginn:15.01. – 19.03.19	Kursleitung: Steffi Rosengarten
DIENSTAG 20:30 – 21:30 Uhr	Beginn:30.04. – 09.07.19	Kursleitung: Steffi Rosengarten
Nur für Männer!!!	Dauer: 10 Wo.	Kosten: 99 €
MITTWOCH 12:00 - 13:00 Uhr	Beginn:16.01. – 20.03.19	Kursleitung: Miriam Fulst
MITTWOCH 12:00 - 13:00 Uhr	Beginn:08.05. – 10.07.19	Kursleitung: Miriam Fulst
	Dauer: 10 Wo.	Kosten: 99 €
MITTWOCH 16:30 – 17:30 Uhr	Beginn: 16.01. – 20.03.19	Kursleitung: Jessika Bernatek
MITTWOCH 16:30 – 17:30 Uhr	Beginn: 08.05. – 10.07.19	Kursleitung: Jessika Bernatek
	Dauer: 10Wo.	Kosten: 99 €

PILATES

Quartalskurse (Beginn jeweils Anfang Januar, April, Juli und Oktober)

- **Krankenkassenzuschuss** -

MONTAG 09:00 – 09:50 Uhr	Kursleitung: Bettina Koch
MONTAG 10:00 – 10:50 Uhr	Kursleitung: Miriam Fulst
MONTAG 17:30 – 18:20 Uhr	Kursleitung: Sabine Ameziane
MONTAG 18:30 – 19:20 Uhr	Kursleitung: Sabine Ameziane
MONTAG 19:30 – 20:20 Uhr	Kursleitung: Sabine Ameziane
DIENSTAG 12:00 – 12:50 Uhr	Kursleitung: Ulrike Blank
DIENSTAG 18:00 – 18:50 Uhr	Kursleitung: Steffi Rosengarten
DIENSTAG 19:30 – 20:20 Uhr	Kursleitung: Steffi Rosengarten
MITTWOCH 09:00 – 09:50 Uhr	Kursleitung: Bettina Koch
MITTWOCH 10:00 – 10:50 Uhr	Kursleitung: Sabine Ameziane
MITTWOCH 11:00 – 11:50 Uhr	Kursleitung: Sabine Ameziane
MITTWOCH 17:30 – 18:20 Uhr	Kursleitung: Jessika Bernatek

Kosten: 49,50€/ Quartalskurs für PA Mitglieder, sonst 99 €/ Quartalskurs

AUTOGENES TRAINING

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.

- **Krankenkassenzuschuss** -

MONTAG 14:00-15:30 Uhr Beginn: 29.04. – 24.06.19 Kursleitung: Barbara Teklote
Kursdauer: 8 Wochen Kosten: 119 €

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die Progressive Muskelentspannung ist eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung und ein Weg zur Schulung von Achtsamkeit.

- **Krankenkassenzuschuss** -

FREITAG 15:00-16:30 Uhr Beginn: 22.02. – 12.04.19 Kursleitung: Jörg Päseler
Kursdauer: 8 Wochen Kosten: 119 €

QI GONG

Durch ruhige oder bewegte Übungen wird die Lebensenergie Qi wieder in Fluss gebracht - die Regulierung und Harmonisierung von Körper (-haltung), Bewegung, Atem und Geist spielen dabei eine zentrale Rolle. Dabei beinhaltet Qi Gong verschiedene Übungsaspekte, wie z.B. Muskel-, Sehnen- und Gelenklockerungsübungen oder auch sanfte Atem- und Meditationsübungen. Es wird mit einer Meditation begonnen und in verschiedene Bewegungsformen übergegangen. - **Krankenkassenzuschuss** -

MITTWOCH 15:00-16:00 Uhr Beginn: 30.01. – 10.04.19 Kursleitung: Barbara Teklote
MITTWOCH 15:00-16:00 Uhr Beginn: 08.05. – 10.07.19 Kursleitung: Barbara Teklote
Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 99 €

Am Freitag 11.01.2019 findet in der Zeit von 15:00 – 17:30 Uhr ein Qi Gong Workshop statt. Die Kosten belaufen sich auf 19,90 €. Anmeldungen am Trainerpoint.

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. - **Krankenkassenzuschuss** -

DIENSTAG 10:00 – 10:30 Uhr Kosten: € 3,50 pro Kurseinheit (Rückerstattung durch die Krankenkasse bei einer ärztlichen Verordnung über Funktionstraining möglich)
10:40 – 11:10 Uhr Durchgehender Kurs Kursleitung: M Schröder

SOMATICS

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.

- kein Krankenkassenzuschuss -

FREITAG 16:00-16:50 Uhr Durchgehender Kurs Kursleitung: Theo Joosten
Kosten: 16,50 €/ Monat für PA Mitglieder, sonst 33 €/ Monat

CROSSHAUS FASZIENTRAINING

"CrosshausFaszientraining" heißt ein neuer Gesundheitskurs, der speziell das Bindegewebe trainiert.

Faszien sind das, was unseren Körper im Innersten zusammenhält. Wie ein Gewebenetz umhüllen und stabilisieren sie Knochen, Muskeln und Organe. Stress und Bewegungsmangel lassen die Faszien verkleben und die Muskulatur verhärten. Die Folge sind Verspannungen und eine eingeschränkte Beweglichkeit – fast jeder kennt das.

Hier setzt das Faszientraining an. Gezielte Dehn- und Kraftübungen der Muskulatur bewirken eine gute Beweglichkeit zwischen Muskeln und Faszie. Ein wichtiger Hauptakteur ist eine Kunststoffrolle. Diese massiert Beine, Rücken oder Fußsohlen bis tief unter die Haut. Das gleicht Spannungen im Gewebe aus. Beim "Reaktiv Faszientraining" geht es um die Verbesserung der Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur, Knochen, Bänder und Sehnen. Sie werden so belastbarer, die Leistungsfähigkeit steigt und stärkt Sie für Alltagsbelastungen. - **Krankenkassenzuschuss** -

DIENSTAG 16:00-17:00 Uhr Beginn: 15.01. – 19.03.19 Kursleitung: Sebastian N.
DIENSTAG 16:00-17:00 Uhr Beginn: 07.05. – 10.07.19 Kursleitung: Sebastian N.

Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 99 €

CROSSHAUS FASZIENTRAINING INTENSIV

Quartalskurse (Beginn jeweils Anfang Januar, April, Juli und Oktober)

DIENSTAG 19:00 – 19:50 Uhr durchgehend Kursleitung: Basti Niebrügge

DIENSTAG 20:00 – 20:50 Uhr durchgehend Kursleitung: Basti Niebrügge

MITTWOCH 20:00 – 20:50 Uhr durchgehend Kursleitung: Basti Niebrügge

Kosten: 49,50€/ Quartalskurs für PA Mitglieder, sonst 99 €/ Quartalskurs

PARKINSONGYMNASTIK

Sport und Bewegung wirken sich bei Parkinson Patienten positiv auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus. Spezielle Übungen zur Parkinson Gymnastik werden dabei angewandt. Im Liegen, im Sitzen oder im Stehen werden diese durchgeführt und auch die Mimik und Gestik werden gezielt trainiert. Die richtige Ausführung und das begleitende Atmen sind dabei entscheidend und werden von einer Physiotherapeutin begleitet.

- kein Krankenkassenzuschuss -

DIENSTAG 11:00-11:50 Uhr durchgehender Kurs Kursleitung: Wiebke Keßler
Kosten: 16,50€/ Monat für PA Mitglieder, sonst 33 €/Monat

Funktionelles Langhanteltraining

Sie möchten aktiv werden und mit einem Bewegungskurs Ihre Leistungsfähigkeit steigern? Dann ist dieses Fitnesstraining genau das Richtige für Sie. Das Kernstück dieses Kurses ist das gesundheitsorientierte Training mit Langhanteln. Ergänzt wird das Programm durch Beweglichkeits- und Entspannungsübungen. Für Abwechslung ist also gesorgt.

- kein Krankenkassenzuschuss -

DONNERSTAG 17:00 – 17:50 Uhr durchgehender Kurs Kursleitung: Katharina L.
Kosten: 16,50€/ Monat für PA Mitglieder, sonst 33 €/Monat

oder als Blockkurs buchbar:

Beginn: 24.01. – 28.03.19
Beginn: 23.05. – 08.08.19
Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 99 €

Eine kostenlose Schnupperstunden findet am 10.01.19 um 17 Uhr statt. Melden sie sich dazu bitte am Trainerpoint in der PhysioActive an.

FATBURNER

In diesem Kurs werden Kraft- und Ausdauerübungen zu einem abwechslungsreichen Training kombiniert. Durch unterschiedliche Intensitätsstufen wird die Fettverbrennung ordentlich angekurbelt.

- kein Krankenkassenzuschuss -

FREITAG 16:30 – 17:20 Uhr durchgehender Kurs Kursleitung: Katharina L.
Kosten: 16,50€/ Monat für PA Mitglieder, sonst 33 €/Monat

Der Kurs ist auch pro Kunde einmal im Angebot für 8 Wochen zum Preis von 59 € buchbar.

Kostenlose Schnupperstunden finden am 27.12. von 11 – 12:15 Uhr und am 28.12. von 16:30 – 17:45 Uhr statt. Melden sie sich dazu bitte am Trainerpoint in der PhysioActive an.

KRAFT AKTIV

Kraft Aktiv ist ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm mit dem Schwerpunkt auf einem gesundheitsorientierten Krafttraining. Über das Krafttraining hinaus werden Herz-Kreislauf-System, Beweglichkeit und Koordination trainiert sowie die Entspannungsfähigkeit gefördert. Die Teilnehmer/innen erfahren innerhalb des Gesundheitsprogramms eine kontinuierliche Erhöhung der Belastung.

- Krankenkassenzuschuss -

DONNERSTAG 19:00 – 20:00 Uhr durchgehender Kurs Kursleitung: Katharina Leiding
Kosten: 16,50 €/ Monat für PA Mitglieder, sonst 33 €/Monat

oder als Blockkurs buchbar:

Beginn: 24.01. – 28.03.19
Beginn: 23.05. – 08.08.19
Kursdauer: 10 Wochen Kosten: 99 €

SENIOR FIT – NEU!!!

In diesem Gesundheitskurs erlernen Sie mehrere effektive Techniken bzw. Übungen, die insbesondere eine Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordination zur Folge haben. Dabei werden nicht nur Ihre Rücken- sowie Schultermuskulatur aktiviert, sondern gleichermaßen Übungen zur Sturzprohylaxe integriert. Der Kurs ist fortschreitend aufgebaut, sodass Sie mit jeder weiteren Einheit Ihr Bewegungsrepertoire erweitern und später die Übungen Ihrem individuellen Ziel nach einsetzen können.

Spezielle Koordinations- und Dehnungsübungen komplettieren die Kursinhalte zu einem rundum stimmigen Bewegungsvergnügen in der Gruppe.

- Krankenkassenzuschuss -

MITTWOCH	11:00 – 11:50 Uhr	Beginn: 09.01. – 13.03.19	Kursleitung: Wiebke Keßler
MITTWOCH	11:00 – 11:50 Uhr	Beginn: 08.05. – 10.07.19	Kursleitung: Wiebke Keßler
		Kursdauer: 10 Wochen	Kosten: 99 €
FREITAG	10:00 – 10:50 Uhr	Durchg. Kurs ab 04.01.19	Kursleitung: Theresa G.
		Kosten: 16,50 €/ Monat für PA Mitglieder, sonst 33 €/ Monat	

VIActiv

Krankenkasse

Auf dieser Seite finden Sie ein Angebot der Viactiv Krankenkasse. Aber auch Versicherte anderer Krankenkassen sind in dem Kurs herzlich willkommen.

Die Kurskosten betragen 100 Euro, die die Teilnehmer/innen zu Beginn des Kurses zahlen. Die Viactiv erstattet ihren Versicherten 100 Prozent der Kursgebühr. Innerhalb eines Kalenderjahres können Viactiv-Versicherte zwei anerkannte Kurse - unabhängig von ihrem Inhalt - besuchen.

Voraussetzung für eine Kostenbeteiligung der Viactiv Krankenkasse ist, dass die Teilnehmer/innen an mindestens 80 Prozent der Kurstermine teilgenommen haben.

- Krankenkassenzuschuss -

VIActiv FITNESS

Der Kurs ist konzipiert für Erwachsene mit Bewegungsmangel und/ oder 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. Ergänzt wird das Training durch Beweglichkeits- und Entspannungsübungen. Wer innerhalb des Kurses die Kraft- und Ausdauergeräte an anderen Tagen frei benutzen möchte zahlt einen zusätzlichen Eigenanteil von 49 €.

47.DONNERSTAG	20:00 – 21:00 Uhr	Beginn: 10.01. – 28.03.19	Leitung: Lara Gutzler
50.MONTAG	20:00 – 21:00 Uhr	Beginn: 07.01. – 25.03.19	Leitung: Lara Gutzler
		Dauer: 12 Wo.	Kosten: 100 €