

Gesundheitssport

Programm 2021



SIEG REHA GMBH
SIEG PHYSIO-SPORT GMBH

an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

- Medizinisches Gerätetraining
- Gesundheitsberatung
- Präventionskurse

DAS SIND UNSERE VORTEILE FÜR SIE:

- optimale Betreuung durch unser hochqualifiziertes Personal
- keine Aufnahmegebühr, keine Vertragsbindung
- kostenfreie Trainingsplanerstellung für Ihre individuellen Bedürfnisse
- flexibel und unkomplizierte Tarife oder Training auf Wertekarte
- vielseitiges Kursangebot vorhanden
- Kurse, die von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt werden

Ihr Sieg Reha / Sieg Physio Sport Team

www.siegreha.de



GESUNDHEITSSPORT

Mitgliedschaft / Wertekarte

Diagnostik

Ausdauerstest mit der Laktatleistungsdiagnostik	05
Ausdauerstest mit der Spiroergometrie	05
Körperanalyse nach der BIA-Methode	06
Laufcoaching	06

Entspannung und Körperbewusstsein

Pilates	07
Stretch & Relax	07
Power-Yoga	07
Hatha-Yoga	08

Fitness

Online-Kursprogramm	08
Rückenfitness	09
Power-Zirkel am Synrgy	09
Tischtennis	09
Body Power mit Langhanteln	10
Parkinson Gruppe	10
Functional Training	10
Nordic Walking	11

Therapie

Kopfschmerz- und Migränetherapie nach Kern	11
--	----

ERNÄHRUNG

Bauch muss weg - bewegtes Abnehmen!	12
Unser neues Bistro	13

BEWEGUNG IM WASSER

Aquapower	14
Wassergymnastik	14
Wassergymnastik - geschlossener Kurs	15
Aquajogging	15

HEILVERFAHREN UND BERATUNG

ZUR UNTERSTÜTZUNG IHRES TRAININGS	17
-----------------------------------	----

SI RE NA - SIEG REHA NACHSORGE KONZEPT	18
--	----

ANMELDEFORMULAR	19
-----------------	----

RV FIT (AKTIV IM JOB)	20
-----------------------	----

TARIFE (all unsere Tarife haben eine Kündigungsfrist von NUR 4 Wochen/Tag genau)

- 1. Aktiv Training Premium** **64€ / mtl.**
medizinisches Gerätetraining in allen Filialen, fortlaufende Kurse inklusive, auch Wassergymnastik
- 2. Aktiv Training Premium Partner (Vertrag für 2 Personen)** **59€/ p.P. / mtl.**
medizinisches Gerätetraining in allen Filialen, fortlaufende Kurse inklusive, auch Wassergymnastik
- 3. Aktiv Training Fit** **49€ / mtl.**
medizinisches Gerätetraining, Standort Frankfurter Straße, alle fortlaufenden Kurse der Frankfurter Straße inklusive
- 4. Aktiv Training RehaSport** **36€ / mtl.**
Bis zu zweimal in der Woche medizinisches Gerätetraining in allen Filialen in Verbindung mit einer Rehasport-Verordnung
- 5. Fit am Mittag** **36€ / mtl.**
medizinisches Gerätetraining, Standorte Dickstraße oder Frankfurter Straße, montags bis samstags 12 – 14 Uhr

Die Verträge in der Frankfurter Straße enthalten eine einmalige Check-Up Gebühr von 30€. Das Check-Up umfasst eine Anamnese, eine intensive Beratung, sowie einen auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan. Zusätzlich wird mit Ihnen ein Ausdauer- und Beweglichkeitstest durchgeführt. Beim Partnertarif für das Check-Up belaufen sich die Kosten auf je 15€ pro Person.

WERTEKARTE:

Sie erwerben eine Wertekarte in Höhe von 60€, 90€ oder 120€. Die von Ihnen gewählten Kurse und Anwendungen werden von diesem Guthaben abgebucht. Die Preise der Kurse und Anwendungen entnehmen Sie bitte den Angaben im Heft. Wenn Sie keine Wertekarte erwerben möchten, können Sie unsere Angebote auch einzeln buchen. Bei unseren Kursen und bei den Heilverfahren beinhaltet dies einen geringen Aufschlag. **Bitte lassen Sie sich an unserer Rezeption beraten.**

UNSERE VORTEILE FÜR IHR TRAINING

- Keine Aufnahmegebühr
- Ständige sporttherapeutische Betreuung durch qualifiziertes Fachpersonal
- Eingangsscheck / Check-Up mit Anamnese, Ausdauer- und Beweglichkeitstest
- Trainingsplanüberarbeitung /-anpassung kostenfrei
- Wiederholungstests (Ausdauer und Beweglichkeit) mit Auswertung kostenfrei
- Kündigungsfrist von NUR 4 Wochen/Tag genau

FITNESS UND MEDIZINISCHES GERÄTETRaining

an drei Standorten in Hennef..

- Sieg Reha Aktiv Training: Frankfurter Straße 7c
Unser Hauptstandort für gesundheitsorientierte Fitness
- Sieg Reha Dickstraße 59
- Sieg Reha Mittelstraße 49-51
(die Telefonnummern der jeweiligen Standorte befinden sich auf der letzten Seite)

Unsere erfahrenen Sporttherapeuten betreuen Sie individuell, vor allem bei gesundheitlichen Problemen. Unsere Trainingsräume sind mit modernsten Geräten ausgestattet.

SIEG REHA ALLE STANDORTE

Trainingszeiten:

- Dickstraße / Mittelstraße: Mo – Fr: 8.00 – 20.00 Uhr; Sa: 8.00 – 14.30 Uhr
- Frankfurter Straße: Mo – Fr: 8.00 – 22.00 Uhr; Sa: 8.00 – 16.00 Uhr

Wertekarte: 12€ pro Training, Mitglieder frei



AUSDAUERTEST MIT DER LAKTATLEISTUNGSDIAGNOSTIK

Zielgruppe: Hobby- und Leistungssportler

Die sportmedizinische Laktatleistungsdiagnostik ist ein Messverfahren zur Erfassung und Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Die Testung erfolgt auf dem Laufband oder dem Ergometer und untersucht die physiologische Reaktion auf eine ansteigende Belastung. Nach jeder Belastungsstufe werden Herzfrequenz und die Laktatkonzentration im Blut gemessen und in der anschließenden Analyse in Relation zur erbrachten Leistung gesetzt. Das Ergebnis liefert dem Sportler Aussagen über den aktuellen Trainingszustand und ermöglicht eine optimale Trainingsgestaltung.

Sieg Reha Mittelstraße

Termin: weitere Informationen zur Diagnostik oder zur Terminvereinbarung unter wajda@siegreha.de

Kosten: 49€ Leistungsdiagnostik

Ansprechpartner: Dipl. Sportwiss. Slawek Wajda

AUSDAUERTEST MIT DER SPIROERGOMETRIE

NEU

Zielgruppe: Hobby- und Leistungssportler

Die Spiroergometrie ist ein Messverfahren um die Belastbarkeit der Lunge und des Herzkreislaufsystems zu überprüfen. Der Test wird auf dem Laufband oder einem Ergometer durchgeführt. Dadurch wird zusätzlich zum EKG und zur Atemtätigkeit die Konzentration von Sauerstoff und Kohlenmonoxid in der Atemluft während der Belastung gemessen. Mit der Spiroergometrie kann die Leistungsfähigkeit und der Trainingserfolg gesunder Sportler ermittelt werden. Aber auch für Kunden mit ersten Erkrankungen (Herzkreislaufsystem/ Lunge) kann die Spiroergometrie sehr gut als Therapiekontrolle dienen.



Sieg Reha Mittelstraße

Termin: weitere Informationen zur Diagnostik oder zur Terminvereinbarung unter wajda@siegreha.de

Kosten: 99€, Dauer 60 - 90 Minuten

Ansprechpartner: Dipl. Sportwiss. Slawek Wajda

KÖRPERANALYSE NACH DER BIA - METHODE

NEU

BIA (Bioelektrische Impedanz Analyse)

Erfahren Sie mit einer wissenschaftlich und medizinisch anerkannten Körperanalyse mehr über Ihre Körperzusammensetzung. Dieses Analysegerät misst neben dem Gewicht auch noch zahlreiche weitere Werte, wie z.B. Ihren Anteil an Fett-, und Muskelmasse, Ihren Grund-, und Gesamtenergieumsatz und den Flüssigkeits-, und Ernährungshaushalt Ihrer Zellen. Messen auch Sie den Erfolg Ihres Trainings und/oder Ihrer Ernährungsumstellung!



Sieg Reha Mittelstraße

Termin nach Vereinbarung mit unseren Ernährungsberatern, Dauer 25 Minuten

Kosten: 25€ / Messung inkl. Beratungsgespräch (Folgemessungen 15€)

LAUFCOACHING

6 Treffen + Leistungsdiagnostik + eigenes Training

In diesem Kurs erfahren Sie die theoretischen und praktischen Grundsätze für eine professionelle Laufvorbereitung und erlernen die Grundlagen und Methoden für ein effizientes Lauftraining. Neben einem gezielten Techniktraining zur Verbesserung der Laufökonomie, wird mittels einer Leistungsdiagnostik der aktuelle Leistungsstand aufgezeigt. Daraufhin werden anhand eines Trainingsplans mögliche Lösungswege zur Laufoptimierung vermittelt.

Sieg Reha Mittelstraße

Start: 07.04.2021, dann 14-tägiges Treffen, mittwochs ab 18:00 Uhr (ca. 1,5 - 2 Stunden)

Kosten: 120€ Gesamtkurs

Ansprechpartner: Dipl. Sportwiss. Slawek Wajda

PILATES

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Pilates zeichnet sich durch eine einzigartige präzise Herangehensweise an Bewegung und Fitness aus. Als ganzheitliche Trainingsmethode verbindet es Kraft mit Beweglichkeit, Atem und Kontrolle, Bewegung und Achtsamkeit. Das Training stimuliert von der Körpermitte aus die Tiefenmuskulatur des gesamten Organismus.

Sieg Reha Frankfurter Straße

mittwochs, 18:45 – 19:30 Uhr

Wertekarte: 8€ je Teilnahme (Mitglieder frei)

STRETCH & RELAX

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Entspannen und etwas für die Beweglichkeit tun. Ein Training, das für alle Altersstufen geeignet und sinnvoll ist.

Sieg Reha Frankfurter Straße

montags, 19:00 – 19:45 Uhr

mittwochs, 18:30 – 19:15 Uhr

Wertekarte: 8€ je Teilnahme (Mitglieder frei)

POWER-YOGA

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Yoga beansprucht sowohl den Bewegungsapparat als auch das Herz-Kreislauf-System. Die Asanas (Körperstellungen im Yoga) helfen, den Körper anders als gewohnt wahrzunehmen. Flexibilität und Kraft werden gesteigert, vor allem im Rücken. Yoga fängt jeden dort auf, wo er sich befindet und hilft, von dort aus zu wachsen.



Sieg Reha Frankfurter Straße

dienstags, 20:00 – 21:00 Uhr

donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr

Wertekarte: 9€ je Teilnahme (Mitglieder frei)

HATHA-YOGA

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Yoga steht für das fließende Ineinandergreifen von Haltungen. Es ist ein dynamisches Training, in dem sich Körperbewegungen und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden.

Sieg Reha Frankfurter Straße

montags, 11:15 – 12:15 Uhr

mittwochs, 11:15 – 12:15 Uhr

Wertekarte: 9€ je Teilnahme (Mitglieder frei)

ONLINE KURSE AB SOFORT



Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich.

Wir lassen uns von Corona nicht unterkriegen! Denn wir wollen Ihnen ab sofort die Möglichkeit anbieten, auch von zuhause aus fit zu bleiben. Schalten Sie sich einfach von zuhause mit dem PC, Laptop oder dem Smartphone zu und erleben Sie das Kursprogramm hautnah. So schützen Sie sich und Ihr Umfeld und arbeiten zusätzlich an Ihrer Fitness.



Programm von Zuhause

Montag: 19:00 - 19:45 Uhr Stretching

Dienstag: 18:40 – 19:40 Uhr Rücken Fit

20:00 – 21:00 Uhr Power Yoga (Ashtanga)

Mittwoch: 17:30 – 18:30 Uhr Langhantel-Training

18:30 – 19:15 Uhr Stretching

Donnerstag 20:00 – 21:00 Uhr Power Yoga (Ashtanga)

Tarife:

- Mit bestehendem Premium Vertrag: inklusive
- Mit bestehendem Aktiv Training Fit Vertrag: 5€ pro Monat zus. für alle Onlinekurse
- Ausschließlicher Onlinetarif: 35€ monatlich für das gesamte Kursprogramm
- Einzelner Onlinekurs: über Wertekarte buchbar

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die Rezeption der Frankfurter Str.

RÜCKENFITNESS

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich.

Wir bieten Ihnen dauerhaft das optimale Training für Ihren Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur können Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Inhalte sind hier vor allem Kräftigungsgymnastik, Beweglichkeits- und Koordinationstraining sowie Haltungsschulung.

Sieg Reha Mittelstraße

dienstags, 17:15 – 18:15 Uhr

dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr

Sieg Reha Frankfurter Straße

dienstags, 18:40 – 19:40 Uhr

mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr

Wertekarte: 9€ je Teilnahme (Mitglieder frei)

POWER-ZIRKEL AM SYNRGY

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Das Zirkeltraining am Synergy beinhaltet ganzheitliche dynamische und funktionelle Übungen, die den gesamten Körper beanspruchen. Mit viel Spaß und Freude trainieren wir in kurzer Zeit Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Kraft & Ausdauer.

Sieg Reha Frankfurter Straße

montags, 17:45 – 18:30 Uhr

donnerstags, 19:00 – 19:45 Uhr

freitags, 11:15 – 12:00 Uhr

Wertekarte: 8€ je Teilnahme (Mitglieder frei)



TISCHTENNIS

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Dieser Kurs beinhaltet das Erlernen und Verbessern der Grundschlagtechniken, sowie das Training der Beinarbeit im Tischtennis. Es finden sowohl Einzel-, als auch Doppelspiele statt und der Kurs ist für die Personengruppe Anfänger bis Fortgeschrittene ausgelegt. Der Spaß kommt hier natürlich nicht zu kurz.

Sieg Reha Mittelstraße

montags, 18:00 – 19:00 Uhr

donnerstags, 17:45 – 18:45 Uhr

Wertekarte: 6€ je Teilnahme (Mitglieder frei)

BODY POWER MIT LANGHANTELN

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Übungen mit Langhanteln als effektives Ganzkörpertraining. Kraftausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Haltung und mehr werden durch eine Vielzahl von Bewegungen und Bewegungsvariationen angesprochen. Dies macht es zu einem anspruchsvollen und abwechslungsreichen Training mit einem klassischen Gerät.

Sieg Reha Frankfurter Straße

mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr

Wertekarte: 9€ je Teilnahme (Mitglieder frei)



PARKINSON GRUPPE

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Gruppe mit BIG-Elementen in der Mittelstraße

Sportliche Bewegung in der Gruppe fördert Ihre Fitness und Beweglichkeit. Das Training kann Komplikationen verhindern und beugt Depressionen vor. Das BIG-Konzept setzt auf forciertes Bewegungstraining mit großen Bewegungen. Dabei wird auch mit Ihrer Stimme gearbeitet.

Curanum Hennef

mittwochs, 11:15 – 12:00 Uhr

Wertekarte: 8€ je Teilnahme (Mitglieder frei)

Sieg Reha Mittelstraße

donnerstags, 16:20 – 17:20 Uhr

Wertekarte: 8€ je Teilnahme (Mitglieder frei)

FUNKTIONELLES TRAINING

NEU

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Dieser Kurs bietet eine Vielfalt von Übungen, bei denen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden. Zudem wird die Bewegungsqualität verbessert, und es wird Verletzungen vorgebeugt. Das Training besteht sowohl aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, als auch aus Übungen mit Kleingeräten oder Hilfsmitteln. Das funktionelle Training ist auf jede Person flexibel anpassbar und somit für alle geeignet.

Sieg Reha Frankfurter Straße

freitags, 18:00 – 18:45 Uhr

Wertekarte: 9€ je Teilnahme (Mitglieder 6€ je Teilnahme)

NORDIC WALKING

NEU

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich
Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die unterschiedlich intensiv ausgeführt werden kann und somit für jede Alters- und Personengruppe geeignet ist. Durch das Walken mit den Stöcken werden fast alle Muskeln Ihres Körpers trainiert. Erlernen Sie bei uns die richtige Technik. NW-Stöcke werden gestellt.



Sieg Reha Mittelstraße

freitags 16:00 – 17:00 Uhr

Wertekarte: 9€ je Teilnahme (Mitglieder 6€ je Teilnahme)

KOPFSCHMERZ- UND MIGRÄNETHERAPIE NACH KERN

Im Vordergrund der Therapie nach Kern steht ein Lernprozess. Das Schmerzgedächtnis soll in ein Wohlfühlgedächtnis umgewandelt werden. Die Behandlung kann sowohl vorbeugend, als auch bei akuten und chronischen Schmerzzuständen eingesetzt werden.

Vorteile dieser Therapie sind:

- Beruhigen & Vertrauen schaffen
- Kontrakturen & Erstarrungen lösen
- Beweglichkeit fördern
- Ganzheitliches, inneres Empfinden anregen
- Dem negativen Wiederholungszwang ein Ende bereiten

Wir können behandeln:

- Migräne mit und ohne Aura oder Übelkeit
- Spannungskopfschmerz
- Clusterkopfschmerz
- Posttraumatischen Kopfschmerz
- Kopfschmerz nach Schleudert trauma



Sieg Reha Dickstraße & Frankfurter Straße

Termin nach Vereinbarung an der Rezeption

Kosten: Für Erstbehandlung mit Anamnesegespräch 50€ für 50 Minuten. Folgebehandlungen 30€ für 30 Minuten.

ERNÄHRUNGSBERATUNG – BAUCH MUSS WEG

Kurs über je 10 Einheiten

Eine Beteiligung Ihrer Krankenkasse bis zu 80% der Kurskosten ist möglich.

Dieser Kurs ist eine Kombination aus Ernährungsberatung und dem aktiven Training. Ziele sind langfristig die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu verändern. Unser Kurs versorgt Sie mit aktuellen Informationen rund um das Thema Essen und Gewichtsreduktion für mehr Wohlbefinden, sowie für die Prävention ernährungsassoziierter Erkrankungen. Inklusiv praktisches Umsetzen in unserer hauseigenen Lehrküche. Die körperl. Aktivität führen Sie als med. Gerätetraining inkl. Ausdauertraining in unserer Sporttherapie durch. Unsere erfahrenen Therapeuten erstellen einen Trainingsplan, der individuell auf Ihre momentane körperl. Fähigkeit zugeschnitten ist. Evtl. Begleiterkrankungen werden dabei berücksichtigt und fließen in das Programm mit ein. Sie beginnen zuerst mit leichten Übungen, die mit zunehmendem Trainingserfolg gesteigert und an ihre verbesserte Leistungsfähigkeit angepasst werden.

NEU

Zusätzlich bieten wir den Teilnehmern INKLUSIVE eine freiwillige Körperanalyse an. Hierbei wird zu Beginn und mit Abschluss dieses Kurses eine Analyse des Grund-, und Gesamtenergieumsatzes, der Flüssigkeits-, und Ernährungshaushalt Ihrer Zellen durchgeführt.

Sieg Reha Mittelstraße

D02 montags, 17:00 – 18:30 Uhr Ernährungsberatung
montags, 18:45 – 19:45 Uhr Sporttherapie
12.04. – 21.06.2021 (24.05. entfällt aufgrund von Pfingsten)
27.09. – 06.12.2021 (01.11. entfällt aufgrund von Allerheiligen)

Kosten: 179€ pro Kurs



BISTRO BALANCE

Keine Lust zu kochen? Dann kommen Sie doch vorbei und genießen Sie die vielseitigen Gerichte unserer hauseigenen Küche. Wir bieten Ihnen sowohl ein leckeres Frühstück, als auch ein abwechslungsreiches vegetarisches Mittagsmenü an. Zusätzlich können Sie bei uns vegetarische Flammkuchen/ Reibekuchen, selbstgemachte Torten und vieles mehr probieren. Es besteht ebenfalls die Möglichkeit, unser Bistro für sämtliche Feierlichkeiten und Veranstaltungen zu mieten. Bei Interesse sprechen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Sieg Reha Mittelstraße

Unsere Öffnungszeiten
 Mo: – Fr. 7:30 – 19:00 Uhr
 Sa: 8:00 – 14:30 Uhr
info@bistro-balance.de



AQUAPOWER

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Wassergymnastik zum Auspowern! Dieser Kurs bietet den Teilnehmern tempo- und abwechslungsreiche Bewegung im warmen Wasser. Die Übungen werden mit wechselnden Geräten wie z.B. Aqua-Stepper oder Wasserhanteln durchgeführt. Ihre gesamte Muskulatur sowie das Gleichgewicht, die Koordination und Ihre Fitness werden gefordert.

Curanum Hennef

mittwochs, 9:00 – 9:45 Uhr

Wertekarte: 9€ je Teilnahme (Mitglieder frei)

WASSERGYMNASTIK

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Gymnastik im 31° warmen Wasser ist besonders gelenkschonend und angenehm. Spielerische Übungen sorgen für Spaß und Entspannung. Die Gymnastik wirkt sich positiv auf die Durchblutung, den Stoffwechsel und die Kondition aus. Geeignet ist dieser Kurs vor allem für Teilnehmer mit Übergewicht, Rückenbeschwerden, Rheuma und Osteoporose.

Sieg Reha Mittelstraße

dienstags, 17:30 – 18:15 Uhr | 18:15 – 19:00 Uhr | 19:00 – 19:45 Uhr

donnerstags, 17:00 – 17:45 Uhr | 17:45 – 18:30 Uhr | 18:30 – 19:15 Uhr

freitags, 17:15 – 18:00 Uhr | 18:00 – 18:45 Uhr | 18:45 – 19:30 Uhr

samstags, 09:05 – 09:50 Uhr | 10:00 – 10:45 Uhr

Sieg Reha Dickstrasse

montags, 17:15 – 18:00 Uhr | 18:00 – 18:45 Uhr | 18:45 – 19:30 Uhr

dienstags, 17:30 – 18:15 Uhr | 18:15 – 19:00 Uhr

mittwochs, 18:00 – 18:45

Wertekarte: 9€ je Teilnahme (Mitglieder frei)

WASSERGYMNASTIK – GESCHLOSSENER KURS

Kurs über je 10 Einheiten – eine Beteiligung Ihrer Krankenkasse ist möglich
Training im Wasser schafft ideale Bedingungen, um die Gesundheit zu erhalten und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Wassergymnastik kräftigt die Muskulatur, fördert die Ausdauer, verbessert die Koordination, beruhigt Geist und Nerven und setzt Glückshormone frei. Im Wasser ist ein fast schwereloses, gelenkschonendes und sanftes, aber dennoch höchst effektives Training möglich. Der Einsatz von verschiedenen Zusatzgeräten ermöglicht ein individuelles und abwechslungsreiches Training für alle Altersgruppen und Fitnesslevel.

Sieg Reha Mittelstrasse

M01A montags, 17:15 – 18:00 Uhr
12.04. – 21.06.2021, 27.09. – 06.12.2021

M01B donnerstags, 9:00 – 9:45 Uhr
15.04. – 01.07.2021, 30.09. – 02.12.2021

Kosten: 90€ pro Kurs



AQUAJOGGING

Termine in Absprache mit unserer Rezeption in der Dickstraße oder Mittelstraße.
Aquajogging ist Laufen im Wasser ohne Bodenkontakt und trainiert die Ausdauer. Ein Auftriebsgurt sorgt dafür, dass die Schultern und der Kopf über Wasser bleiben. Sie laufen in unserem speziellen Aquajoggingbecken mit verstellbarer Gegenstromanlage. Besonders bei Gelenkproblemen eine schonende Art des Trainings.

Sieg Reha Dickstrasse und Mittelstrasse

Mo.–Sa. während unserer Öffnungszeiten

Wertekarte: 8€ für 25 Minuten (Mitglieder frei)

HEILVERFAHREN

Bei uns haben Sie die Möglichkeit physiotherapeutische und physikalische Anwendungen als Selbstzahler zu erhalten. Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Termin an unserer Rezeption.

Physiotherapie (nur im Anschluss an eine Verordnung möglich)
30 Minuten = 29€

Klassische Massagetherapie
20 Minuten = 18€ | 30 Minuten = 24€

Manuelle Lymphdrainage (nur im Anschluss an eine Verordnung möglich)
30 Minuten = 20€ | 45 Minuten = 30€ | 60 Minuten = 35€

Fango, 9€

Heißluft, 6€

Galileo (Vibrationstraining), 6€

Hydrojetmassage (in der Mittelstraße, 55ct./Minute)
20 Minuten = 11€ | 30 Minuten = 16,50€

EINZELTERMINE ZUR

ERNÄHRUNGSBERATUNG,

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG ODER

SOZIALBERATUNG

Nutzen Sie die Möglichkeit und lassen Sie sich von unseren Mitarbeitern zu den oben genannten Themen beraten. Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Termin an unserer Rezeption.

Sieg Reha

Termin nach Vereinbarung, Dauer 30 Minuten

Kosten: 30€ je Termin



Black Roll	25€
Black Roll Duo Ball groß	20€
Black Roll Duo Ball klein	15€
Black Roll Ball groß	10€
Black Roll Ball klein	8€
Haltungstrainer (von Black Roll)	28€
Vibrationsbooster (nur auf Bestellung, ohne Black Roll)	175€
Nagelrolle (von Black Roll)	28€



Entspannungs-CD	7€
Brasil's + Handout	22€
Igelball	ab 3€
Pezziball	ab 18€
Theraband	9,50€
Tube-Band	12€
Kinesio-Tape Rolle	15€
Balance-Kissen	39€
Kleiner Gymnastikball (16cm Ø)	15€



NEU

Ihre ambulante Rehabilitation ist bald zu Ende. Und was geschieht danach? Untersuchungen belegen, dass funktionelle Bewegungsübungen in Eigenverantwortung im Anschluss an eine Rehabilitation erst den langfristigen Therapieerfolg bringen. **Das heißt: Ihr Körper braucht weiterhin und dauerhaft gezieltes Training.**

Unser Nachsorgekonzept will Ihnen den Übergang von der verordneten Reha hin zu einem bewegungsreichen Alltag erleichtern. Das SI RE NA – Programm bietet Ihnen gezielte Bewegung unter therapeutischer Anleitung wie Sie es aus der Reha kennen. Betreut werden Sie weiterhin durch unsere Fachärzte, Dipl. Sportlehrer und staatl. gepr. Gymnastiklehrer.

Die **SI RE NA** umfasst **12 Therapietage**, die wir in Absprache mit Ihnen terminieren. Sinnvoll sind 2-3 Therapietage in der Woche.

DIE INHALTE EINES THERAPIETAGES:

- Medizinisches Gerätetraining / Ergometertraining
- Funktionsgymnastik oder Bewegungsbad in der Gruppe
- Physikalische Anwendungen (Elektrotherapie oder Fango oder Heißluft oder Kälte oder Magnetfeldtherapie oder gegebenenfalls Isokinetik)

Zusätzlich einen Beratungstermin bei unserer Reha-Ärztin.

Kosten: 200€

Sie können sich zu SI RE NA in unserem Rehabüro im Erdgeschoss anmelden.



Senden Sie dieses Formular bitte entweder per Fax an 02242.96 988-27 oder per Post an die Sieg Reha GmbH (Adresse auf der Rückseite der Broschüre)

<input type="text"/>	<input type="text"/>
Name	Vorname
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Straße, Hausnummer	PLZ/Ort
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Telefon tagsüber/mobil	E-Mail
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Geburtsdatum	Krankenkasse

HIERMIT MELDE ICH MICH VERBINDLICH FÜR FOLGENDE(N) KURS(E) AN:

	Kurs 1	Kurs 2	Kurs 3
Kursnummer:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kurs-Beginn:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tag, Uhrzeit:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

BEI KURSABSAGE:

- 14 Tage vor Kursbeginn fallen keine Gebühren an
- 10 Tage vor Kursbeginn ist eine Verwaltungsgebühr von 10€ zu entrichten
- 7 Tage vor Kursbeginn ist der Gesamtbetrag zu entrichten.

EINZUGSERMÄCHTIGUNG/SEPA:

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die mir zu entrichtenden Zahlungen von meinem nachfolgendem Konto einzuziehen:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kreditinstitut	Kontoinhaber
<input type="text"/>	<input type="text"/>
IBAN	Swift/BIC
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Verwendungszweck	Betrag
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ort, Datum	Unterschrift

Oder melden Sie sich unkompliziert auf unserer Homepage für die Kurse an unter:
www.siegreha.de/kursanmeldung

Berufsbegleitende Präventionsmaßnahme zur Verbesserung des individuellen Gesundheitszustandes und der Erwerbsfähigkeit.

VORTEILE:

- Kostenübernahme durch die Deutsche Rentenversicherung
- Verordnung durch alle Ärzte möglich (Haus-, Betriebs- und Rehaarzt)
- Kombination aus Sport, Stressbewältigung und Ernährung

DER ABLAUF

1. Einführungsveranstaltung inkl. Ärztliche Beratung (3 Tage)
2. Trainingsphase (3 - 4 Monate)
3. Eigenaktivitätsphase (3 Monate)
4. Refresher-Tag (1 Tag)



Gerne stellen wir gemeinsam mit Ihnen den Antrag!

Interessiert? Dann legen Sie los.

Telefon: 02242.96 988-0 | E-mail: rehaverwaltung@siegreha.de | www.siegreha.de

Unsere Standorte: Dickstraße 59 | Mittelstraße 49-51 | Frankfurter Straße 7c | 53773 Hennef

ADRESSEN

SIEG REHA DICKSTRASSE

Dickstr. 59 | 53773 Hennef | Tel.: 02242.96 988-0

SIEG REHA MITTELSTRASSE

Mittelstr. 49-51 | 53773 Hennef | Tel.: 02242.96 988-0

SIEG REHA AKTIV TRAINING

Frankfurter Straße 7c | 53773 Hennef | Tel.: 02242.96 988-0

SIEG REHA IM CURANUM

Kurhausstr. 45 | 53773 Hennef | Tel.: 02242.86 66 97

Rathausstr. 1 | 53844 Troisdorf-Sieglar | Tel.: 02241.97 22 400

SIEG REHA IM SIEGBURGMED

Wilhelmstr. 55-63 | 53721 Siegburg | Tel.: 02241.97 159 10

ALLES UNTER EINEM DACH

UMFANGREICHES, THERAPEUTISCHES KONZEPT – AN 6 STANDORTEN IM RHEIN-SIEG-KREIS.

Wir helfen Ihnen, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und das seelische Gleichgewicht zu finden. Auch vor und nach einer Rehabilitationsmaßnahme sind wir für Sie da, mit unserem umfassenden Heilmittelbereich und der individuellen Trainingsbetreuung des AktivTrainings™.

AMBULANTE REHABILITATION für die Indikationen:

- Kinder- und Jugendlichen Reha für Adipositas
- Orthopädie
- Neurologie
- Onkologie
- Kardiologie
- Psychosomatik

NEU AB
JANUAR
2021

BEHANDLUNG AUF REZEPT

Die Weiterbehandlung auf Selbstzahlerbasis ist möglich

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie

AKTIVTRAINING™

Training und Gesundheitsberatung mit System

- Medizinisches Gerätetraining
- Rückenurse, Wassergymnastik, Yoga uvm.
- Ernährungsberatung

