AKTIV TRAINING™

Gesundheitssport

Programm 2022

SIEG REHA GMBH
SIEG PHYSIO-SPORT GMBH

an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

www.siegreha.de

- Medizinisches Gerätetraining
- Gesundheitsberatung
- Präventionskurse

GESUNDHEITSANGEBOT 2022

IHRE GESUNDHEIT IST UNSER ZIEL!

DAS SIND UNSERE VORTEILE FÜR SIE:

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

Ihr Sieg Reha / Sieg Physio Sport Team

www.siegreha.de

UNSERE ANGEBOTE 2022
INHALTSVERZEICHNIS

GESUNDHEITSSPORT	**03 - 12**
Mitgliedschaft / Wertekarte	**03 - 04**
Diagnostik	
Ausdauertest mit der Laktatleistungsdiagnostik	05
Ausdauertest mit der Spiroergometrie	05
Körperanalyse nach der BIA-Methode	06
Entspannung und Körperbewusstsein	**07 - 08**
Pilates	07
Stretch & Relax	07
Fitness	**08 - 11**
Online-Kursprogramm	08
Rückenfitness	09
Power-Zirkel am Synrgy	09
Tischtennis	09
Body Power mit Langhanteln	10
Parkinson Gruppe	10
ERNÄHRUNG	**13 - 16**
Bauch muss weg - bewegtes Abnehmen!	13
Ernährungsberatung	14
Unser Bistro	16
BEWEGUNG IM WASSER	**17 - 18**
Aquapower	17
Wassergymnastik	17
Wassergymnastik - geschlossener Kurs	18
Aquajogging	18
HEILVERFAHREN	**19**
BERATUNG	**20**
ZUR UNTERSTÜTZUNG IHRES TRAININGS	**21**
SI RE NA - SIEG REHA NACHSORGE KONZEPT	**22**
FAHRDIENST	**23**
RV FIT	**24**
ANMELDEFORMULAR	**25**
ALLES UNTER EINEM DACH	**26**

KOMMEN SIE ZU UNS!

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

1. **Aktiv Training Premium** — **68 € / mtl.**
   medizinisches Gerätetraining in allen Filialen,
   fortlaufende Kurse inklusive, auch Wassergymnastik
2. **Aktiv Training Premium Partner (Vertrag für 2 Personen)** — **63 €/ p.P. / mtl.**
   medizinisches Gerätetraining in allen Filialen, fortlaufende Kurse inklusive, auch Wassergymnastik
3. **Aktiv Training Fit** — **53 € / mtl.**
   medizinisches Gerätetraining, Standort Frankfurter Straße,
   alle fortlaufenden Kurse der Frankfurter Straße inklusive
4. **Aktiv Training RehaSport** — **39 € / mtl.**
   Bis zu 2x/Woche medizinisches Gerätetraining in allen Filialen in Verbindung mit einer Rehasport-Verordnung
5. **Fit am Mittag** — **39 € / mtl.**
   medizinisches Gerätetraining
   Frankfurter Straße, montags bis samstags 12 – 14 Uhr
6. **Aktiv Training Psy-Rena** — **39 € / mtl.**
   Bis zu 2x/Woche medizinisches Gerätetraining am Standort in der Mittelstraße in Verbindung mit einer Psy-Rena Nachsorge.

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
- Trainingsplanüberarbeitung /-anpassung kostenfrei
- Wiederholungstests (Ausdauer und Beweglichkeit) mit Auswertung kostenfrei
- Kündigungsfrist von NUR 4 Wochen/Tag genau

FITNESS UND MEDIZINISCHES GERÄTETRAINING

an **2** Standorten in Hennef...

- Sieg Reha Aktiv Training: Frankfurter Straße 7c
  Unser Hauptstandort für gesundheitsorientierte Fitness

- 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: **14 ¬ pro Training , Mitglieder frei**

DIAGNOSTIK

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.

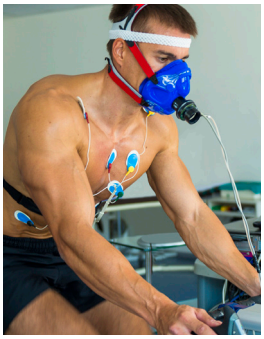
Sieg Reha Mittelstraße

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

Kosten: 49€ Leistungsdiagnostik
Ansprechpartner: Dipl. Sportwiss. Slawek Wajda

AUSDAUERTEST MIT DER SPIROERGOMETRIE

Zielgruppe: Gesundheits-, Breiten- und Leistungssportler sowie Personen zur Abklärung von Lungen-und Herzkreislauferkrankungen.
Die Spiroergometrie ist ein Verfahren zur Messung der Atemgase unter körperlicher Belastung. Mit dieser Messmethode lassen sich Reaktionen der Atmung, des Herz-Kreislauf-Systems und des muskulären Stoffwechsels unter körperlicher Belastung messen und analysieren.
Aus sportmedizinischer Sicht wird die Spiroergometrie zur Bewertung der Ausdauerleistungsfähigkeit, zur Bestimmung von Trainingsbereichen und der maximalen Sauerstoffaufnahme (Vo2max.) sowie des Energiestoffwechsels genutzt.



Sieg Reha Mittelstraße

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

Kosten: 99€, Dauer 60 - 90 Minuten
Ansprechpartner: Dipl. Sportwiss. Slawek Wajda

KÖRPERANALYSE NACH DER BIA - METHODE

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!

https://www.youtube.com/watch?v=tDoKXNbP8DY&t=13s

Sieg Reha Mittelstraße

Termin nach Vereinbarung mit unseren Ernährungsberatern, Dauer 25 Minuten

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

ENTSPANNUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN

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: 10€ 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, 19:40 – 20:25 Uhr (auch online)

mittwochs, 18:30 – 19:15 Uhr (auch online)

Wertekarte: 10€ 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

donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr

Wertekarte: 10€ je Teilnahme (Mitglieder frei)

FITNESS

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	Sieg Reha Frankfurter Straße
dienstags, 17:15 – 18:15 Uhr	dienstags, 18:40 – 19:40 Uhr (auch online)
dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr	mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr

Wertekarte: 10€ 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

Wertekarte: 10€ 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: 10€ 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 (auch online)

Wertekarte: 10€ 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.

Sieg Reha Mittelstraße

donnerstags, 16:20 – 17:20 Uhr

Wertekarte: 10€ je Teilnahme (Mitglieder frei)

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. Inklusive praktischen Umsetzens in unseren hauseigenen Lehrküche. Die körperliche Aktivität führen Sie mittels eines medizinischen Aufbautrainings aus (Geräte,- sowie Ausdauertraining auf einem Laufband, Stepper oder Fahrradergometer). 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.
Zusätzlich bieten wir den Teilnehmern INKLUSIVE eine freiwillige Körperanalyse an. Hierbei wird zu Beginn dieses Kurses eine Analyse des Grund-, und Gesamtenergieumsatzes, des Flüssigkeits-, und Ernährungshaushaltes Ihrer Zellen durchgeführt.

Sieg Reha Mittelstraße

D02	montags, 17:00 – 18:30 Uhr Ernährungsberatung
	montags, 18:45 – 19:45 Uhr Sporttherapie
	Kurs 1: 17.01. – 28.03.2022 (10 Einheiten)
	Kurs 2: 25.04. – 04.07.2022 (10 Einheiten)
	Kurs 3: 26.09. – 05.12.2022 (10 Einheiten)

Kosten: 179€ pro Kurs

WIR BIETEN ERNÄHRUNGSBERATUNG AN!

„MÖGE NAHRUNG DEINE MEDIZIN SEIN“

-Hippocrates

Warum zur Ernährungsberatung?
Wir unterstützen Sie bei:

- Übergewicht/Adipositas
- Vor- und Nachbereitung bei bariatrischer Operation
- Fettstoffwechselstörungen (z.B. erhöhtes Cholesterin)
- Bluthochdruck
- Gicht
- Diabetes mellitus Typ 2
- Mangelernährung (z.B. aufgrund von Krebserkrankungen)
- Nahrungsmittelintoleranzen & -allergien

Außerdem: Bei uns haben Sie die Möglichkeit eine Körperanalyse durchführen zu lassen. Wie hoch ist der Körperfettanteil? Wie viel Muskulatur habe ich? Wie gut sind meine Zellen versorgt? Wie hoch ist mein Energiebedarf?

Sieg Reha Mittelstraße

Kosten: 60€ für 60 Minuten; 45€ für 45 Minuten; 30€ für 30 Minuten

Die Bezuschussung durch die Krankenkasse liegt oft bei 80%! Sprechen Sie uns darauf an. Wir helfen Ihnen gerne bei der Beantragung. Jetzt ein kostenfreies Infogespräch vereinbaren.

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 – 16:00 Uhr
info@bistro-balance.de
www.bistro-balance.de

BEWEGUNG IM WASSER

AQUAPOWER

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg nach Verfügbarkeit 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: 10€ je Teilnahme (Mitglieder frei)

WASSERGYMNASTIK

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

dienstags, 15:15 – 16:00 Uhr | 17:30 – 18:15 Uhr | 18:15 – 19:00 Uhr

mittwochs, 18:00 – 18:45

Wertekarte: 10€ je Teilnahme (Mitglieder frei)

BEWEGUNG IM WASSER

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.

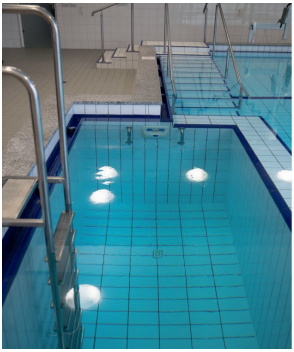
Sieg Reha Mittelstrasse

M01A	montags, 17:00 – 17:45 Uhr 24.01. – 04.04.2022, 02.05. – 11.07.2022, 19.09. – 28.11.2022,
M01B	donnerstags, 9:00 – 9:45 Uhr 20.01. – 24.03.2022, 28.04. – 14.07.2022, 29.09. – 01.12.2022,

Kosten: 90€ pro Kurs

AQUAJOGGING

Termine in Absprache mit Rezeption Dickst./Mittelstr.
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: 10€ 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 = 30€

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

ERNÄHRUNGSBREATUNG,

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 oder 60 Minuten

Kosten: 30€ oder 60€ je Termin

ZUR UNTERSTÜTZUNG IHRES TRAININGS

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€

SI RE NA - SIEG REHA NACHSORGE

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

Zusätzlich einen Beratungstermin bei unserer Reha-Ärztin.

Kosten: 200€
Sie können sich sehr gerne für unser SI RE NA- Programm telefonisch, mittels einer E-mail oder gerne auch vor Ort an unserem Standort in der Mittelstrasse anmelden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SIE BRAUCHEN
EINEN FAHRDIENST?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Auch Fahrzeuge
für Rollstuhltransport!
Wir bieten:
Fahrten zu Arztbesuchen, Krankenhausterminen, Dialysefahrten, sonstigen medizinischen Anwendungen, Terminen beim Amt, Veranstaltungen oder Feierlichkeiten durch geschultes und freundliches Personal.
Kosten:
Abrechnung nach Kilometern oder Taxi-Schein
Sie erreichen uns unter 02242.96 988-0

Ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung
Für aktiv berufstätige Personen, die seit mindestens 6 Monaten beschäftigt sind und erste gesundheitliche Beschwerden/Beeinträchtigungen haben.

PROGRAMMINHALTE:

- Sport
- Ernährung
- Umgang mit Stress

DER ABLAUF

1. 3 Tage Startphase (ganztägig)
2. 3 Monate Trainingsphase (2x wöchtl.)
3. 3 Monate Eigenaktivitätsphase
4. 1 Tag Auffrischungsphase (ganztägig)

Bei weiteren Fragen zum Präventions-programm beraten wir Sie gerne!

Interessiert? Dann legen Sie los.

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

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

KURSANMELDUNG (verbindlich)

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)

Name	Vorname
Straße, Hausnummer	PLZ/Ort
Telefon tagsüber/mobil	E-Mail
Geburtsdatum	Krankenkasse

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

	Kurs 1	Kurs 2	Kurs 3
Kursnummer:			
Kurs-Beginn:			
Tag, Uhrzeit:			

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:

Kreditinstitut	Kontoinhaber
IBAN	Swift/BIC
Verwendungszweck	Betrag
Ort, Datum	Unterschrift

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

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

BEHANDLUNG AUF REZEPT

Die Weiterbehandlung auf Selbstzahlerbasis ist möglich
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie

AKTIVTRAINING™

Training und Gesundheitsberatung mit System

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

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