

# Gesundheitssport

Programm 2023



**SIEG REHA GMBH**  
**SIEG PHYSIO-SPORT GMBH**

an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

[www.siegreha.de](http://www.siegreha.de)

- ⌘ Medizinisches Gerätetraining
- ⌘ Gesundheitsberatung
- ⌘ Präventionskurse

# GESUNDHEITSANGEBOT 2023

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](http://www.siegreha.de)



# UNSERE ANGEBOTE 2023

## INHALTSVERZEICHNIS

### GESUNDHEITSSPORT

Mitgliedschaft/Wertekarte .....	2
Fitness und Medizinisches Gerätetraining .....	3

### DIAGNOSTIK

Ausdauerstest mit der Laktatleistungsdiagnostik .....	4
Körperanalyse nach der BIA-Methode .....	4
Ausdauerstest mit der Spiroergometrie .....	5

### ENTSPANNUNG UND KÖRPERBEWUSSTSEIN

Pilates .....	6
Stretch & Relax .....	6

### FITNESS

Rückenfitness .....	7
Power-Zirkel am Synrgy .....	7
Body Power mit Langhanteln .....	7
Parkinson Gruppe .....	8

### ERNÄHRUNG

Ernährungsberatung – Bauch muss weg .....	9
Wir bieten Ernährungsberatung an! .....	10
Kochkurse .....	11
Beratung & Therapie für neurologisch Betroffene .....	13
Bistro Balance .....	14

### BEWEGUNG IM WASSER

Aquapower .....	15
Wassergymnastik .....	15
Wassergymnastik – geschlossener Kurs .....	16
Aquajogging .....	17
Heilverfahren   Beratung .....	17
Sportmedizinische Sprechstunde .....	18
<b>SI RE NA</b> – Sieg Reha Nachsorge Konzept .....	20
Zur Unterstützung Ihres Trainings .....	21
Fahrdienst .....	22
RV Fit .....	23
Anmeldeformular .....	24
Alles unter einem Dach .....	25

# 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, Standort 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.

**Alle Preise gelten unter Vorbehalt.**

## 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 zwei 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 SporttherapeutInnen betreuen Sie individuell, vor allem bei gesundheitlichen Problemen. Unsere Trainingsräume sind mit modernsten Geräten ausgestattet.

## SIEG REHA STANDORTE

Trainingszeiten:

- ⚡ Mittelstraße: Mo.–Fr.: 7.30–20.00 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 LeistungssportlerInnen

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/der SportlerIn 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](mailto:info@siegreha.de)

**Kosten: 49€ Leistungsdiagnostik**

**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>

### Sieg Reha Mittelstraße

Termin nach Vereinbarung mit unseren ErnährungsberaterInnen, Dauer 25 Minuten

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

## AUSDAUERTEST MIT DER SPIROERGOMETRIE

### **Zielgruppe: Gesundheits-, Breiten- und LeistungssportlerInnen sowie Personen zur Abklärung von Lungen- und Herz-Kreislaufkrankungen**

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 ( $VO_2\text{max.}$ ) sowie des Energiestoffwechsels genutzt.

### **Sieg Reha Mittelstraße**

Termin: weitere Informationen zur Diagnostik oder zur Terminvereinbarung unter [info@siegreha.de](mailto:info@siegreha.de)

**Kosten: 99€, Dauer 60–90 Minuten**

**Ansprechpartner:** Dipl. Sportwiss. Slawek Wajda



# 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, 18.35–19.20 Uhr **(auch online)**

**Wertekarte: 10 € je Teilnahme (Mitglieder frei)**



## 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 **(auch online)**

**Wertekarte: 10 € je Teilnahme (Mitglieder frei)**

## POWER-ZIRKEL AM SYNRGY

### Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Das Zirkeltraining am Syngry 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)**

## 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)**



### **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 BIGKonzept 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 TherapeutInnen erstellen einen Trainingsplan, der individuell auf Ihre momentane körperliche 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 TeilnehmerInnen 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, 18.45–19.45 Uhr Sporttherapie

**Kurs 1:** 16.01.–27.03.2023 (10 Einheiten)

**Kurs 2:** 17.04.–19.06.2023 (10 Einheiten)

01.05.2023 & 29.05.2023 = Feiertage

Ausweichtermine: 04.05.2023 & 01.06.2023

**Kurs 3:** 18.09.–20.11.2023 (10 Einheiten)

**Kosten: 199€ pro Kurs**

# ERNÄHRUNG

WIR BIETEN ERNÄHRUNGSBERATUNG AN!



## 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.



# ERNÄHRUNG

## KOCHKURS „GENUSSVOLL VEGETARISCH“

Aus Überzeugung, um Klima und Umwelt zu schützen, vegetarische Gerichte sind derzeit voll im Trend. Dabei geht es um mehr als nur Salat und Rohkost. Lernen Sie im Kochkurs die vielseitige und vollwertige vegetarische Küche kennen.

Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte aus Linsen, Gemüse und Salaten.

So kriegen Sie vielleicht auch den ambitionierten Fleischesser auf den Geschmack.

### Sieg Reha Mittelstraße

---

Samstag 26.08.2023, 11.00–14.00 Uhr

---

**Kosten: 45€ pro Person, max. 6 TeilnehmerInnen**

**Ansprechpartner:** Koch und Ernährungsberater Christian Stempel

**Terminvereinbarung:** Wenden Sie sich bitte per E-Mail an [info@siegreha.de](mailto:info@siegreha.de)

## KOCHKURS

### „BACKEN FÜR NASCHKATZEN, KANN GESUND AUCH LECKER SEIN?“

In der Adventszeit wird gerne und viel gebacken, dabei gerne mit viel Zucker und vielen Kalorien.

Im Kochkurs „Backen für Naschkatzen“ wollen wir in netter und geselliger Runde gesunde und abwechslungsreiche Rezepte ausprobieren. Lernen Sie kennen, wie Sie den Zuckeranteil Ihrer Lieblingsrezepte reduzieren können, ohne Geschmackseinbußen. Wie Sie auch aus Vollkornmehl saftige Plätzchen backen können.

Am Ende wollen wir dann gemeinsam Naschen und für Ihre Liebsten bleibt bestimmt auch noch was übrig.

### Sieg Reha Mittelstraße

---

Samstag 25.11.2023, 11.00–14.00 Uhr

---

**Kosten: 45€ pro Person, max. 6 TeilnehmerInnen**

**Ansprechpartner:** Koch und Ernährungsberater Christian Stempel

**Terminvereinbarung:** Wenden Sie sich bitte per E-Mail an [info@siegreha.de](mailto:info@siegreha.de)

# ERNÄHRUNG & BERATUNG

## BERATUNG & THERAPIE FÜR NEUROLOGISCH BETROFFENE



### **Handlungsorientierte Beratung und Therapie für neurologisch Betroffene und deren Angehörige nach Diagnosestellung oder im Krankheitsverlauf**

Individuelle Beratungsangebote zu: Demenz, Morbus Parkinson oder Aphasie durch Logopädie und Ernährungsberatung im Rahmen eines gemeinsamen Brunches.

- ∴ Wir bieten Entlastung für Betroffene und Angehörige durch gebündelte, interdisziplinäre Informationsweiterleitung, sinnvoller oder notwendiger Therapieangebote (Physiotherapie, Ergotherapie, Kurse etc.).
- ∴ Erleben Sie die modellhafte Umsetzung therapeutischer Inhalte in den Alltag (Sprache und Kommunikation, Sprechen und Stimme, Schlucken und Wahrnehmung).
- ∴ Verstehen Sie, wie Inklusion innerhalb der Familie beginnt und erlernen Sie Strategien, wie Aktivitäten (z. B. Essenszubereitung) dazu genutzt werden können.
- ∴ Erhalten Sie sowohl Informationsmaterial und Adressen für Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Rehabilitationsmaßnahmen, als auch praktische Rezepte, die speziell auf das jeweilige Profil zugeschnitten sind.

Bei einem telefonischen Vorgespräch legen wir gemeinsam einen individuellen Termin für Sie fest.

### **Sieg Reha Mittelstraße Lehrküche**

**Kosten inklusive Brunch: 110 € für 120 Minuten**

**AnsprechpartnerIn:** Jessica Schröder, Christian Stempel

**Terminvereinbarung:** Wenden Sie sich bitte per E-Mail an [info@siegreha.de](mailto:info@siegreha.de)

# ERNÄHRUNG

## 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  
Telefon: 02242.96988-380  
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 TeilnehmerInnen 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 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 TeilnehmerInnen 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  
16.01.–27.03.2023 (Termin am 20.02.23 entfällt),  
17.04.–19.06.2023 (aufgrund von Feiertagen zwei Ausweichtermine  
donnerstags, 04.05.23 und 01.06.23),  
18.09.–20.11.2023

M01B donnerstags, 9.00–9.45 Uhr  
19.01.–23.03.2023, 20.04.–06.07.2023, 21.09.–23.11.2023

**Kosten: 110 € pro Kurs**



# HEILVERFAHREN | BERATUNG

## AQUAJOGGING

### Termine in Absprache mit Rezeption Mittelstraße

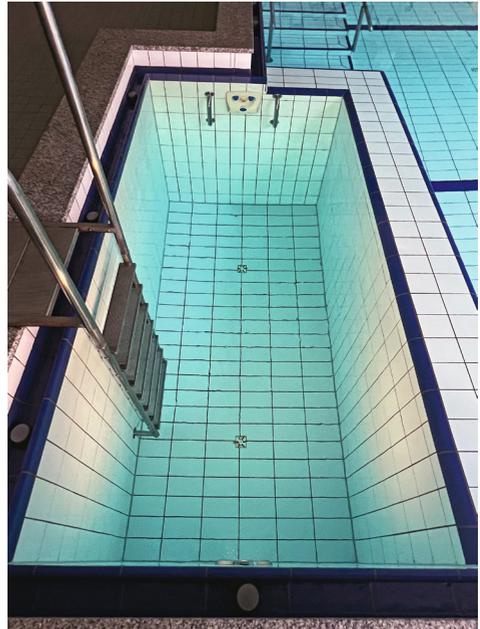
Aquajogging ist Laufen im Wasser ohne Bodenkontakt und trainiert die Ausdauer. Ein Auftriebsgurt sorgt dafür, dass die Schultern und der Kopf über Wasser bleiben.

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: 10€ für 25 Minuten  
(Mitglieder frei)**



## HEILVERFAHREN

Bei uns haben Sie die Möglichkeit physikalische Anwendungen als SelbstzahlerIn zu erhalten.

Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Termin an unserer Rezeption.

**Fango**, 9€

**Heißluft**, 6€

**Galileo** (Vibrationstraining), 6€

### Hydrojetmassage

(in der Mittelstraße, 55 ct./Minute)

20 Minuten = 11€ | 30 Minuten = 16,50 €

## BERATUNG

### Einzeltermine zur Ernährungsberatung, Psychologische Beratung oder Sozialberatung

Nutzen Sie die Möglichkeit und lassen Sie sich von unseren MitarbeiterInnen 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**

# SPORTMEDIZIN

**Dirk Soltau** | Ärztliche Leitung der Orthopädie

## SPORTMEDIZINISCHE SPRECHSTUNDE

### **Inhalte der Sprechstunde, können sein:**

Von der Beratung, bis hin zur Untersuchung und Behandlung von LeistungssportlerInnen, Freizeit-/BreitensportlerInnen sowie GesundheitssportlerInnen.

Die sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen werden nach den Richtlinien der deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) durchgeführt.

### **Sieg Reha Mittelstraße**

montags, 17.30 bis 19.00 Uhr

**Einen Termin können Sie gerne über unsere Rezeption vereinbaren.**

**Ergänzung um kardiologische Leistungsdiagnostik möglich durch ärztliche Leitung Kardiologie Fr. Dr. Malamoussi.**



## Kosten

Die sportmedizinischen Leistungen werden Ihnen im Nachgang als Selbstzahlerleistung nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) in Rechnung gestellt.

Bei einigen Kassen kann eine anteilige Erstattung erfolgen. Bitte klären Sie ggf. vor Behandlungsbeginn dies mit Ihrer Krankenkasse ab.

### Sportmedizinische Beratung

< 20 Min: GOÄ Nr. 3	20,11 €
> 20 Min: GOÄ Nr. A34	40,22 €

### Sportmedizinische Untersuchung

Organsystem: GOÄ Nr. 7	21,45 €
Ganzkörperstatus: GOÄ Nr. 8	34,86 €

Kinesio-Taping	13,41 €
GOÄ Nr. 207	

Manuelle Triggerpunkt-Therapie	54,86 €
GOÄ Nr. 1, 5, 506, 510, 523	

Dry Needling zur Triggerpunkt-Therapie	74,10 €
GOÄ Nr. 1, 5, 269a, 523	

### Manuelle Medizin/Chirotherapie

je nach Umfang und Körperregion –  
Abrechnung gemäß GOÄ



Ruhe-EKG	26,54 €
GOÄ Nr. 651	

Belastungs-EKG	59,66 €
GOÄ Nr. 652	

Spirometrie	25,39 €
GOÄ Nr. 605	

Spiroergometrie wahlweise Laufband oder Ergometer	170,97 €
GOÄ Nr. 652, 606, 605a, 617, 75	

## Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen

Transthorakale Echokardiographie (TTE)	78,69 €
GOÄ 424, 404, 405, 406	

Vorsorgeuntersuchung Basis (Erhebungsbogen, Anamnese, Ganzkörperstatus, Ruhe-EKG, ausführliche Beratung)	66,00 €
---	---------

Vorsorgeuntersuchung Basis plus Belastungs-EKG	86,00 €
---	---------

# NACHSORGE

## 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 FachärztInnen, Dipl. SportlehrerInnen und staatl. gepr. GymnastiklehrerInnen.

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!



# 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 €
Kochbuch	7,80 €



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 €

# FAHRDIENST

## SIE BRAUCHEN EINEN FAHRDIENST?

Wir fahren Sie überall hin!

Auch Fahrzeuge  
für Rollstuhltransport!



### Fahrten durch geschultes und freundliches Personal zu:

- medizinischen Anwendungen aller Art (Arzt/Krankenhaus/Dialyse)
  - Veranstaltungen/Feierlichkeiten
  - Sämtlichen privaten Anlässen
  - Flughafentransfer und vieles mehr!
- Unsere Fahrzeuge haben Platz für bis zu 6 Personen.

### Kosten:

Abrechnung nach Kilometern oder Taxi-Schein  
Sie erreichen uns unter **02242.96 988-0**



Zentrum für Ambulante Rehabilitation (Kardiologie, Neurologie, Onkologie, Orthopädie, Psychosomatik, Kinder- und Jugendreha)  
Praxen für Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie | **Fahrdienst**

Mittelstraße 49-51 | 53773 Hennef | Telefon: 02242.96 988-0 | E-Mail: [fahrdienst@siegreha.de](mailto:fahrdienst@siegreha.de)

## 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 Präventionsprogramm  
beraten wir Sie gerne!



**Interessiert? Dann legen Sie los.**

Telefon: 02242.96 988-0 | E-Mail: [info@siegreha.de](mailto:info@siegreha.de) | [www.siegreha.de](http://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](http://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

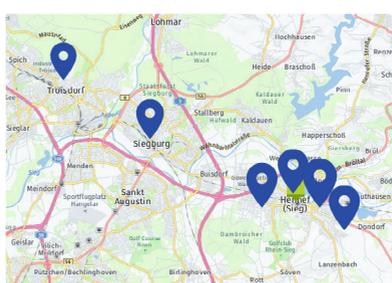
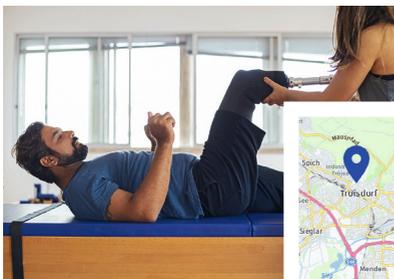
Die Weiterbehandlung auf Selbstzahlerbasis ist möglich

- :: Ergotherapie
- :: Logopädie
- :: Physiotherapie

### AKTIVTRAINING™

#### Training und Gesundheitsberatung mit System

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



# ADRESSEN

## **SIEG REHA DICKSTRASSE**

Dickstraße 59 | 53773 Hennef | Tel.: 022 42.96 988-0

---

## **SIEG REHA MITTELSTRASSE**

Mittelstraße 49-51 | 53773 Hennef | Tel.: 022 42.96 988-0

---

## **SIEG REHA AKTIV TRAINING**

Frankfurter Straße 7c | 53773 Hennef | Tel.: 022 42.96 988-0

---

## **SIEG REHA IM CURANUM**

Kurhausstraße 45 | 53773 Hennef | Tel.: 022 42.86 66 97

Rathausstraße 1 | 53844 Troisdorf-Sieglar | Tel.: 022 41.97 22 400

---

## **SIEG REHA IM SIEGBURGMED**

Wilhelmstraße 55-63 | 53721 Siegburg | Tel.: 022 41.97 15 910

---

