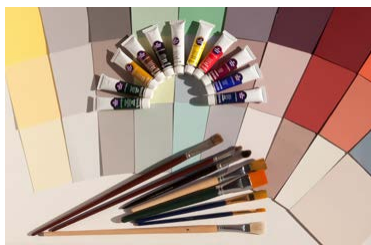




Gesundheitssport

Programm 2024



SIEG REHA GMBH
SIEG PHYSIO-SPORT GMBH

an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

www.siegreha.de

info@siegreha.de

- :: Medizinisches Gerätetraining
- :: Gesundheitsberatung
- :: Präventionskurse

GESUNDHEITSANGEBOT 2024

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 2024

INHALTSVERZEICHNIS

GESUNDHEITSSPORT

Mitgliedschaft	2
Fitness und Medizinisches Gerätetraining Standorte Wertekarte	3

DIAGNOSTIK

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

ENTSPANNUNG UND KÖRPERBEWUSSTSEIN

Pilates, Stretch & Relax	6
Sanftes Yoga Die Kraft des Schreibens,	7
Workshops „Die Kunst, Achtsamkeit im Alltag zu Leben“ „Yoga gegen Stress“	8

FITNESS

Rückenfitness Power-Zirkel am Synrgy	9
Body Power mit Langhanteln Parkinson Gruppe	10
Sieg Reha „Lauftreff“ Tischtennis	11
Zur Unterstützung Ihres Trainings Ergotherapeutische Verkaufsartikel	12

ERNÄHRUNG

Ernährungsberatung – Bauch muss weg	13
Wir bieten Ernährungsberatung an!	14
Kochkurse	15
Bistro Balance	16

KUNST

Kunstkurs	17
Pastellkreidenworkshop Weihnachtsworkshop	18
Töpferworkshop Kunsttherapeutische Beratung	19

BEWEGUNG IM WASSER

Aquapower Wassergymnastik	20
Wassergymnastik – geschlossener Kurs	21
Aquajogging	22
Heilverfahren Beratung Reden, quatschen, klönen, schnacken	23
Sportmedizinische Sprechstunde	24
SI RE NA – Sieg Reha Nachsorge Konzept	26
Fahrdienst	27
Anmeldeformular	28
Alles unter einem Dach	29

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. |
| 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. |
| Medizinisches Gerätetraining am Standort in der Mittelstraße
in Verbindung mit einer Psy-Rena Nachsorge | |
| 7. Fit im Beruf | 39€/mtl. |
| Medizinisches Gerätetraining in allen Filialen
(ab 5 Mitarbeitenden aus einer Firma möglich) | |

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.

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

WERTEKARTE

Sie erwerben eine Wertekarte in Höhe von 70€, 100€ und 140€. 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. Bitte lassen Sie sich an unserer Rezeption beraten.



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

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!

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-Kreislauf-erkrankungen

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 ($\text{VO}_2\text{max.}$) sowie des Energiestoffwechsels genutzt.

Sieg Reha Mittelstraße

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

Kosten: 170,97€, Dauer 60–90 Minuten

Ansprechpartner: Dipl. Sportwiss. Slawek Wajda



ENTSPANNUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN

PILATES

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Es ist bedingt auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Sieg Reha Frankfurter Straße (fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich)

mittwochs, 18.45–19.30 Uhr

Wertekarte: 10 € je Teilnahme (Mitglieder frei)

Sieg Reha Mittelstraße (geschlossener Kurs)

donnerstags, 18.00–19.00 Uhr

10 Termine (11.1., 18.1., 25.1., 1.2., 22.2., 29.2., 7.3., 14.3., 21.3., 11.4.2024)

Kosten: 99 €

Kursleitung: Barbara Weinlig (Physiotherapeutin, Pilates Trainerin)

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)**

SANFTES YOGA

Sich etwas Gutes tun, Kraft tanken und den Abend entspannt genießen: Freuen Sie sich auf harmonisierende Körperübungen, wirkungsvolle Atemtechniken und klärende Meditationen. Wir üben sanft, sodass Sie achtsam Ihre Bedürfnisse erkunden und eine Yogapraxis entwickeln können, die zu Ihnen passt. Die geschlossenen Kurse eignen sich für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse.

Sieg Reha Mittelstraße

dienstags, 18.15–19.45 Uhr

Kurs 1: 27.02.–30.04.2024 (10 Einheiten)

Kurs 2: 03.09.–05.11.2024 (10 Einheiten)

Kosten: 159 € pro Person

Leitung: Isabel Blitz

Terminvereinbarung:

Wenden Sie sich bitte per E-Mail an
info@siegreha.de



DIE KRAFT DES SCHREIBENS

Schreiben kann Klarheit bringen, Spaß machen und nicht zuletzt die Auseinandersetzung mit Erlebtem unterstützen. Erkunden Sie mit Übungen aus dem kreativen und therapeutischen Schreiben, was passiert, wenn Sie mit dem Stift in der Hand Ihren Gedanken und Impulsen folgen. Vorerfahrungen sind dafür nicht vonnöten. Auch bleibt das Teilen des Geschriebenen mit der Gruppe vollkommen freiwillig.

Sieg Reha Mittelstraße

dienstags, 18.15–19.45 Uhr

04.06.–02.07.2024 (5 Einheiten)

Kosten: 79 € pro Person

Leitung: Isabel Blitz

Terminvereinbarung: Wenden Sie sich bitte per E-Mail an info@siegreha.de

ENTSPANNUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN

WORKSHOP „DIE KUNST, ACHTSAMKEIT IM ALLTAG ZU LEBEN“

Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft ist noch nicht da: Was wir erleben, ist der gegenwärtige Augenblick. Diesen Moment bewusst und nicht wertend wahrzunehmen, erleichtert den Umgang mit Belastungen, stimmt gelassener und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Erlernen Sie anhand wirkungsvoller Übungen für Körper und Geist, wie Sie Achtsamkeit in Ihrem Alltag verankern können.

Sieg Reha Mittelstraße

Samstag, 15.06.2024, 9.00–13.00 Uhr

Kosten: 45 € pro Person

Leitung: Isabel Blitz

Terminvereinbarung: Wenden Sie sich bitte per E-Mail an info@siegreha.de

WORKSHOP „YOGA GEGEN STRESS“

In der heutigen Zeit stehen viele Menschen unter Stress, was auf Dauer Körper und Psyche belastet. Hier können die bewährten Übungen des Yoga einen wohltuenden Gegenpol darstellen: Fließende Bewegungen, ausgleichende Atemübungen und stärkende Meditationen helfen dabei, achtsamer und stressresistenter zu werden – und so den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Erfahren Sie in dem Workshop, was bei Stress passiert, warum Yoga hilft und wie Sie die Fähigkeit zu entspannen bewusst trainieren können.

Sieg Reha Mittelstraße

Samstag, 28.09.2024, 9.00–13.00 Uhr

Kosten:

45 € pro Person

Leitung:

Isabel Blitz

Terminvereinbarung:

Wenden Sie sich bitte per E-Mail an info@siegreha.de



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.

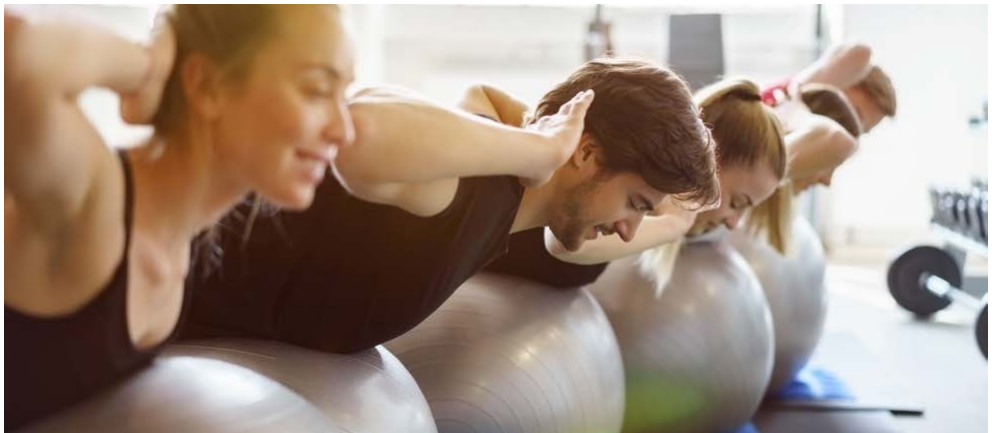
Sieg Reha Mittelstraße

Sieg Reha Frankfurter Straße

dienstags, 17.15–18.15 Uhr
dienstags, 18.30–19.30 Uhr

dienstags, 18.40–19.40 Uhr **(auch online)**
mittwochs, 17.30–18.30 Uhr

Wertekarte: 10 € je Teilnahme (Mitglieder frei)



POWER-ZIRKEL AM SYNRGY

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Das Zirkeltraining am Synrgy 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)

FITNESS

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 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)



SIEG REHA „LAUFTREFF“



Sie haben keine Lust mehr alleine zu laufen? Dann ist der Sieg Reha „Lauftreff“ genau das Richtige für Sie. Hier haben Sie die Möglichkeit in einer kleinen Gruppe gemeinschaftlich durch Hennef zu joggen. Die Gruppe läuft eine Geschwindigkeit von 6 Minuten pro 1 Kilometer.

Sieg Reha Mittelstraße

donnerstags, 19.00–20.00 Uhr

Termin: Informationen oder Anmeldung unter jungblut@siegreha.de

Wertekarte: 5 € je Teilnahme (Mitglieder frei)

Ansprechpartner: Sebastian Jungblut

TISCHTENNIS

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg nach Verfügbarkeit möglich

Das Leben ist wie Tischtennis, ein ständiges Hin und Her!

Wenn Sie das auch in einem Spiel erleben möchten, freuen wir uns über Ihre Anmeldung zur Tischtennisgruppe. Dort können Sie in einer geselligen Gruppe um die Punkte spielen.

Sieg Reha Mittelstraße

montags, 18.30–19.30 Uhr

Wertekarte:

9 € je Teilnahme (Mitglieder frei)

Ansprechpartner: Sebastian Jungblut



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 €
Nadelrolle (von Black Roll)	35 €
Kochbuch	7,80 €
Brasil's + Handout	30 €
Igelball	ab 5 €
Pezziball	ab 25 €



Theraband	9,50 €
Tube-Band	12 €
Kinesio-Tape Rolle	15 €
Balance-Kissen	45 €
Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)	15 €
Trinkflasche	12 €
Notizbuch	4 €

ERGOTHERAPEUTISCHE VERKAUFSARTIKEL

Therapieketete	10 €
EMS/TENS-Gerät	45 €
Sensi-Vibrationsgerät	10 €
Fingermassagering klein	2 €
Handmassagering groß	3 €
Deckelöffner	11 €
Knöpfhilfe	15 €
Stockhalterung	5 €



Alle Preise gelten unter Vorbehalt.



ERNÄHRUNGSBERATUNG – BAUCH MUSS WEG

Kurs über je 10 Einheiten

Eine Beteiligung Ihrer Krankenkasse an den 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: 15.01.–25.03.2024 (Rosenmontag am 12.02.2024 entfällt)
Kurs 2: 08.04.–17.06.2024 (Pfungstmontag am 20.05.2024 entfällt)
Kurs 3: 09.09.–11.11.2024

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.

KOCHKURS „GESUND UND EASY“

In diesem Kurs lernen Sie einfache und schnelle Gerichte kennen, die ideal in eine Arbeitswoche passen. Unter Anleitung lernen Sie vom Profikoch Küchentechniken kennen und wie Sie den Kochprozess zeitsparend steuern. Spaß und Genuss gehören selbstverständlich auch dazu: in angenehmer Atmosphäre werden die Gerichte gemeinsam eingenommen.

Sieg Reha Mittelstraße

Samstag 20.01.2024, 11.00–14.00 Uhr

Kosten: 45€ pro Person

Ansprechpartner: Koch und Ernährungsberater Christian Stempel

Terminvereinbarung: Wenden Sie sich bitte per E-Mail an info@siegreha.de

KOCHKURS „REISE UM DIE WELT“

Gehen Sie mit uns auf eine kleine Reise um die Welt. Wir reisen quer durchs Mittelmeer und setzen anschließend rüber nach Südamerika. Gemeinsam mit unserem Profikoch lernen Sie gesunde und ausgefallene Gerichte kennen. Spaß und Genuss gehören selbstverständlich auch dazu: in angenehmer Atmosphäre werden die Gerichte gemeinsam eingenommen.

Sieg Reha Mittelstraße

Samstag 25.05.2024, 11.00–14.00 Uhr

Kosten: 45€ pro Person

Ansprechpartner: Koch und Ernährungsberater Christian Stempel

Terminvereinbarung: Wenden Sie sich bitte per E-Mail an info@siegreha.de

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 14.09.2024, 11.00–14.00 Uhr

Kosten: 45€ pro Person

Ansprechpartner: Koch und Ernährungsberater Christian Stempel

Terminvereinbarung: Wenden Sie sich bitte per E-Mail an 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 Reibekuchen, selbstgemachte Torten und vieles mehr probieren. Samstags und sonntags können Sie außerdem in den Genuss unseres Kuchenbuffets mit einer großen Auswahl an unterschiedlichsten Kuchen und Torten kommen.



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,

Sonn- und Feiertags: 10.00–16.00 Uhr

Telefon: 02242.96988-380

info@bistro-balance.de, www.bistro-balance.de



KUNSTKURS



Sie sind kreativ unterwegs oder wollen Ihre Kreativität wecken? Dann sind Sie bei unserem geschlossenen Kunstkurs genau richtig. In den 10 Einheiten sind Sie auf kein Material begrenzt. Nach Herzenslust können Sie individuell schauen, wo Ihre Interessen liegen und welches Material sich für Sie am Besten anfühlt. In einer Gruppe werden Sie individuell mit ihrem Projekt betreut und unterstützt.

Mögliche Materialien: Ton, Speckstein, (Öl-) Pastellkreide, Zeichenkohle, Aquarellfarben, Acrylfarben

Genießen Sie die lockere Atmosphäre und gönnen Sie sich eine Auszeit vom stressigen Alltag.

Sieg Reha Mittelstraße

donnerstags, 18.00–19.30 Uhr

Kurs 1: 15.02.–18.04.2024

Kurs 2: 06.06.–08.08.2024

Kurs 3: 10.10.–12.12.2024

Kosten: 179 € inkl. Material

Ansprechpartnerin: Janina Behrendt

Terminvereinbarung: Wenden Sie sich bitte per E-Mail an info@siegreh.de

PASTELLKREIDENWORKSHOP



Mit der Pastellkreide können mit wenigen Handgriffen stimmungsvolle Bilder erschaffen werden. In diesem Workshop bekommen Sie eine Einführung und Möglichkeiten des Materials gezeigt. Abgerundet wird der Workshop mit einem von Ihnen gewählten Bild und deren Umsetzung.

Sieg Reha Mittelstraße

Samstag 15.06.2024, 10.00–13.00 Uhr

Kosten: 59 € inkl. Material

Ansprechpartnerin:

Janina Behrendt

Terminvereinbarung:

Wenden Sie sich bitte per E-Mail an info@siegreha.de

WEIHNACHTSWORKSHOP

Sie wollen die Weihnachtszeit kreativ gestalten und vielleicht eigene Kunstwerke schaffen? Dann sind Sie in unserem Weihnachtsworkshop genau richtig. Hier werden Ihnen verschiedene Projekte vorgestellt, die Sie dann individuell umsetzen können. Die Materialien werden sich vom malerischen bis zum plastischen erstrecken. Geschenke, Dekoration oder andere Ideen können umgesetzt und von uns individuell betreut werden.

Sieg Reha Mittelstraße

Samstag, 07.12.2024, 10.00–13.00 Uhr

Kosten: 79 € inkl. Material

Ansprechpartnerin: Janina Behrendt

Terminvereinbarung: Wenden Sie sich bitte per E-Mail an info@siegreha.de

TÖPFERWORKSHOP

In diesem Workshop können Sie in ihre eigenen Keramiken herstellen und glasieren. Nehmen Sie sich eine kreative Auszeit und lassen Sie sich im Töpfern von uns individuell begleiten und unterstützen. Der Workshop findet über 3 Termine und insgesamt 8 Stunden statt.

Sieg Reha Mittelstraße

Samstag, 02.03.2024,
10.00–13.00 Uhr (3 Stunden)
Samstag, 23.03.2024,
10.00–13.00 Uhr (3 Stunden)
Samstag, 13.04.2024,
10.00–12.00 Uhr (2 Stunden)

Kosten: 179 € inkl. Material

Ansprechpartnerin:

Janina Behrendt

Terminvereinbarung:

Wenden Sie sich bitte per E-Mail an
info@siegrehade.de



JungesellInnenabschiede, Geburtstage, Babypartys oder einfach eine schöne Zeit mit FreundInnen?

Dann plane jetzt dein kreatives Event mit uns!

KUNSTTHERAPEUTISCHE BERATUNG

„Wenn Worte fehlen, sprechen Bilder“

Zitat: Kunstpsychotherapeutin Gertraud Schottenloher

In der Begegnung mit dem eigenen Werk können bewusste, wie auch unbewusste Gefühle und Bedürfnisse des Menschen sichtbar werden. Die kunsttherapeutische Intervention bietet eine Basis sich mit seiner eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen, individuelle Themen sinnlich und geistig zu erfassen und zu verbalisieren.

Sieg Reha Mittelstraße

Termin auf Anfrage (90 Minuten pro Einheit)

Kosten: 90 Euro inkl. Material

Ansprechpartnerin: Janina Behrendt

Terminvereinbarung: Wenden sie sich bitte per E-Mail an jbehrendt@siegrehade.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, 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 15.01.–25.03.2024 (Rosenmontag am 12.02.2024 entfällt), 15.04.–24.06.2024 (Pfingstmontag am 20.05.2024 entfällt) 09.09.–11.11.2024
M01B	donnerstags, 9.00–9.45 Uhr 11.01.–14.03.2024 11.04.–27.06.2024 (Christi Himmelfahrt am 09.05.2024 und Fronleichnam am 30.05.2024 entfallen) 12.09.–21.11.2024 (Tag der Deutschen Einheit am 03.10.2024 entfällt)

Kosten: 110€ pro Kurs



BEWEGUNG IM WASSER

AQUAJOGGING

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.

Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Termin an unserer Rezeption.

Sieg Reha Dickstraße und Mittelstraße

Mo.–Sa. während unserer Öffnungszeiten

Wertekarte: 10€ für 25 Minuten
(Mitglieder frei)



HEILVERFAHREN | BERATUNG

HEILVERFAHREN

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



Hydrojetmassage

20 Minuten = 11€

30 Minuten = 16,50 €

Fango, 9 €

Heißluft, 6 €

Galileo (Vibrationstraining), 6 €

BERATUNG

Einzeltermine zur 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 Mittelstraße

Termin nach Vereinbarung, Dauer 30 oder 60 Minuten

Kosten: 30 € oder 60 € je Termin

REDEN, QUATSCHEN, KLÖNEN, SCHNACKEN

Kommunikationsgruppe für neurologisch Betroffene von Morbus Parkinson, Demenz, Aphasien und Dysarthrien

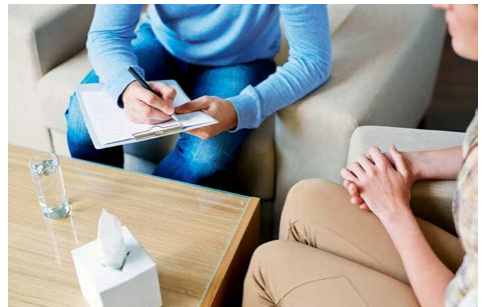
Nutzen Sie die Möglichkeit und lassen Sie sich von unseren MitarbeiterInnen zu den oben genannten Themen beraten.

Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Termin an unserer Rezeption.

Sieg Reha Mittelstraße

mittwochs, 17.00–18.00 Uhr

Kosten: 10 € 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 GOÄ Nr. 207	13,41 €
-------------------------------	---------

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

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

Manuelle Medizin/Chirotherapie

je nach Umfang und Körperregion –
Abrechnung gemäß GOÄ



Ruhe-EKG GOÄ Nr. 651	26,54 €
-------------------------	---------

Belastungs-EKG GOÄ Nr. 652	59,66 €
-------------------------------	---------

Spirometrie GOÄ Nr. 605	25,39 €
----------------------------	---------

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

Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen

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

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 (OHNE VERORDNUNG)

Ihre ambulante Rehabilitation ist bald zu Ende, 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 Therapie-Einheiten**, die wir in Absprache mit Ihnen terminieren. Sinnvoll sind 2–3 Therapie-Einheiten in der Woche.

DIE INHALTE EINER THERAPIE-EINHEIT:

- :: Medizinisches Gerätetraining/Ergometertraining/Isokinetik
- :: Funktionsgymnastik oder Bewegungsbad in der Gruppe
- :: Physikalische Anwendungen (Elektrotherapie oder Fango oder Heißluft oder Kälte oder gegebenenfalls Isokinetik)
- :: Zusätzlich eine Visite bei einer unserer FachärztInnen

Kosten: 200 €

Für unser **SI RE NA**-Programm können Sie sich telefonisch, mittels einer E-Mail oder gerne auch vor Ort an unserem Standort in der Mittelstraße melden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



SIE BRAUCHEN EINEN FAHRDIENST?

Wir fahren Sie überall hin!

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

Auch Fahrzeuge für Rollstuhltransport!



SIEG REHA



SIEG PHYSIO-SPORT

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

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

Straße, Hausnummer

Telefon tagsüber/mobil

Geburtsdatum

Vorname

PLZ/Ort

E-Mail

Krankenkasse

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

Kurs 1

Kurs 2

Kurs 3

Kursnummer:

Kurs-Beginn:

Tag, Uhrzeit:

EINZUGSERMÄCHTIGUNG/SEPA:

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

Kreditinstitut

IBAN

Verwendungszweck

Ort, Datum

Kontoinhaber

Swift/BIC

Betrag

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 Jugendreha bei Adipositas
- :: Kardiologie
- :: Neurologie
- :: Onkologie
- :: Orthopädie
- :: Psychosomatik

BEHANDLUNG AUF REZEPT

Die Weiterbehandlung auf Selbstzahlerbasis ist möglich

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

AKTIVTRAINING™

Training und Gesundheitsberatung mit System

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



ADRESSEN

SIEG REHA DICKSTRASSE

Dickstraße 59 | 53773 Hennef | Tel.: 02242.96988-0

SIEG REHA MITTELSTRASSE

Mittelstraße 49-51 | 53773 Hennef | Tel.: 02242.96988-0

SIEG REHA AKTIV TRAINING

Frankfurter Straße 7c | 53773 Hennef | Tel.: 02242.96988-0

SIEG REHA IM CURANUM

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

Rathausstraße 1 | 53844 Troisdorf-Sieglar | Tel.: 02241.9722400

SIEG REHA IM SIEGBURGMED

Wilhelmstraße 55-63 | 53721 Siegburg | Tel.: 02241.9715910

