

# Gesundheitssport

## Programm 2025



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

an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

- ⌘ Medizinisches Gerätetraining
- ⌘ Gesundheitsberatung
- ⌘ Präventionskurse

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

[info@siegreha.de](mailto:info@siegreha.de)

# GESUNDHEITSANGEBOT 2025

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 2025

## INHALTSVERZEICHNIS

Mitgliedschaft .....	2
Fitness und Medizinisches Gerätetraining   Standorte   Wertekarte .....	3
Zur Unterstützung Ihres Trainings   Ergotherapeutische Hilfsmittel .....	4

## BEWEGUNG IM WASSER

Aquapower   Wassergymnastik .....	6
Wassergymnastik – geschlossener Kurs .....	7
Aquajogging .....	8

## FITNESS

Rückenfitness   Power-Zirkel am Synrgy .....	9
Body Power mit Langhanteln   Parkinson Gruppe .....	10
Sieg Reha „Lauftreff“   Tischtennis .....	11

## ERNÄHRUNG

Ernährungsberatung – Bauch muss weg .....	12
„ICH nehme ab“ (INA) .....	13
Wir bieten Ernährungsberatung an! .....	14
Kochkurse .....	15

## DIAGNOSTIK | HEILVERFAHREN

Ausdauerstest mit der Laktatleistungsdiagnostik   Ausdauerstest mit der Spiroergometrie	16
Körperanalyse nach der BIA-Methode .....	17
Heilverfahren .....	17

## ENTSPANNUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN

Pilates   Zumba .....	18
Stretch & Relax .....	19
Sanftes Yoga   Workshop „Die Kraft der Achtsamkeit“ .....	20
Workshop „Yoga gegen Stress“ .....	21
Sportmedizinische Sprechstunde .....	22
<b>SI RE NA</b> – Sieg Reha Nachsorge Konzept .....	24
Beratung .....	25
Alles unter einem Dach .....	26
Anmeldeformular .....	27
Bistro Balance .....	28
Fahrdienst .....	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 können eine Wertekarte im Wert von 140 € (oder ein Betrag nach Wahl) bei uns erwerben. 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. Die Wertekarte gilt nicht für jegliche Art von Fitveträgen.



# ZUR UNTERSTÜTZUNG IHRES TRAININGS

## VERKAUFSARTIKEL

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 ... für Kursteilnehmer (BMW und INA)	12 €
Brasil's + Handout	30 €



Igelball		ab 5 €
Pezziball	53 cm	25 €
	65 cm	27 €
	75 cm	29 €
Theraband		9,50 €
Tube-Band		12 €
Kinesio-Tape Rolle		15 €
Balance-Kissen		45 €
Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)		15 €
Trinkflasche		5 €
Turnbeutel		3 €
Notizbuch		4 €



# ERGOTHERAPEUTISCHE HILFSMITTEL

## ERGOTHERAPEUTISCHE VERKAUFSARTIKEL



Deckelöffner	11€
Therapieknete	13€
Sensi-Vibrationsgerät	12€
Fingermassagering klein	2€
Handmassagering groß	3€



Knöpfhilfe	12€
Egonomische Kugelschreiber	15€
Qi-Gong Kugeln	10€

Alle Preise gelten unter Vorbehalt.

# 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, 11.45–12.30 Uhr  
15.00–15.45 Uhr  
17.15–18.00 Uhr  
18.00–18.45 Uhr

dienstags, 10.30–11.15 Uhr  
17.30–18.15 Uhr  
18.15–19.00 Uhr

mittwochs, 18.00–18.45 Uhr

donnerstags, 09.45–10.30 Uhr

freitags, 12.45–13.30 Uhr

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 (Feiertage entfallen)  
13.01.2025–24.03.2025  
05.05.2025–14.07.2025  
01.09.2025–03.11.2025

M01B donnerstags, 9.00–9.45 Uhr (Feiertage entfallen)  
09.01.2025– 13.03.2025  
08.05.2025– 24.07.2025  
04.09.2025– 06.11.2025

**Kosten: 120 € 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.

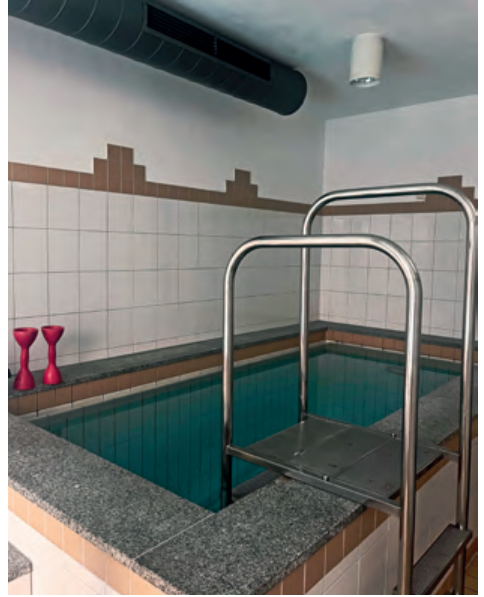
Sie laufen in unserem speziellen Aquajoggingbecken mit verstellbarer Gegenstromanlage. Besonders bei Gelenkproblemen eine schonende Art des Trainings.

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)**



## 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

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

#### Sieg Reha Frankfurter Straße

dienstags, 18.40–19.40 Uhr  
 mittwochs, 18.30–19.30 Uhr



## 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, 18.00–18.45 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**

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 Curanum Hennef, Kurhausstr. 45**

### **Sieg Reha im SIEGBURGMED**

freitags, 11.30–12.30 Uhr

mittwochs, 17.00–18.00 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.

### Sieg Reha Mittelstraße

donnerstags, 19.00–20.00 Uhr  
(April bis einschl. September)  
Informationen oder  
Anmeldung unter:  
jungblut@siegreha.de

**Wertekarte: 5 € je Teilnahme  
(Mitglieder frei)**

**Ansprechpartner:** Sebastian Jungblut



## TISCHTENNIS

### Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit 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 trainieren.

### Sieg Reha Mittelstraße

montags, 18.30–19.30 Uhr

donnerstags, 18.45–19.45 Uhr  
(Januar bis einschl. März)

**Wertekarte: 9 € je Teilnahme  
(Mitglieder frei)**

**Ansprechpartner:**  
Sebastian Jungblut

# ERNÄHRUNG



## 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 (Feiertage entfallen),  
17.00–18.30 Uhr Ernährungsberatung, 18.45–19.45 Uhr Sporttherapie

**Kurs 1:** 13.01.–24.03.2025 | **Kurs 2:** 08.09.–10.11.2025

**Kosten: 219€ pro Kurs**

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

## „ICH NEHME AB“ (INA)

### Kurs über 12 Einheiten

**Eine Beteiligung Ihrer Krankenkasse an den Kurskosten ist möglich.**

Entdecken Sie den Weg zu einem gesünderen Ich – „ICH nehme ab“ (INA)

Sind Sie bereit, Ihr Gewicht nachhaltig zu reduzieren und Ihre Ernährung umzustellen? Dann ist unser Abnehmprogramm „ICH nehme ab“ genau das Richtige für Sie!

In diesem umfassenden Kurs lernen Sie, wie Sie mit einer vollwertigen Ernährung nicht nur Ihr Gewicht langfristig verringern, sondern es auch erfolgreich halten können. Unser Programm hilft Ihnen, Ihre individuellen Ernährungsfehler zu erkennen und diese gezielt abzutrainieren.

Basierend auf langjährigen praktischen Erfahrungen verbindet „ICH nehme ab“ die Themen Ernährungsumstellung, Bewegung und Entspannung zu einem ganzheitlichen Ansatz. Der Kurs besteht aus einem strukturierten 12-Schritte-Programm, das Ihnen viele praxisorientierte Informationen bietet, um Ihre Ziele zu erreichen.

Als wertvolle Unterstützung erhalten Sie den „ICH nehme ab“-Kursordner, der ein umfangreiches 92-seitiges Rezeptheft mit zahlreichen Anregungen enthält. Dieser Kursordner wird Sie während der gesamten Kursdauer begleiten und steht Ihnen auch nach Abschluss des Kurses zur Seite, um Ihnen bei Rückfällen in alte Verhaltensmuster hilfreich zur Hand zu gehen.

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.

Melden Sie sich noch heute an und starten Sie Ihre Reise zu einem gesünderen und glücklicheren Ich! Wir freuen uns auf Sie!

### Sieg Reha Mittelstraße (Lehrküche)

montags (Feiertage entfallen), 17.00–18.30 Uhr  
07.04.–07.07.2025

**Kosten: 230 € pro Kurs**

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



# 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 15.02.2025, 11.00–14.00 Uhr

**Kosten: 50 € pro Person**

**Ansprechpartner:** Koch und Ernährungsberater Christian Stempel

**Terminvereinbarung:** Wenden Sie sich bitte per E-Mail an: [info@siegreha.de](mailto: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 28.06.2025, 11.00–14.00 Uhr

**Kosten: 50 € pro Person**

**Ansprechpartner:** Koch und Ernährungsberater Christian Stempel

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

## KOCHKURS „KREATIVES FINGERFOOD“

Pfiffiges Finger Food liegt aktuell voll im Trend. Sie sind ideal für Partys, Büfettis oder als kleiner Snack unter Freunden. Fast alles, ob süß oder herzhaft kann zu leckeren Häppchen zubereitet werden. Wer bei der nächsten Feier mit kulinarischen Snacks glänzen möchte, sollte sich hier direkt anmelden.

**Sieg Reha Mittelstraße**

Samstag 11.10.2025, 11.00–14.00 Uhr

**Kosten: 50 € pro Person**

**Ansprechpartner:** Koch und Ernährungsberater Christian Stempel

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

# 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**

## 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 ( $VO_{2max}$ ) sowie des Energiestoffwechsels genutzt.

### Sieg Reha Mittelstraße

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

**Kosten: 170,97 €, 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!

### **Sieg Reha Mittelstraße**

Termin nach Vereinbarung mit unseren ErnährungsberaterInnen, Dauer 25 Minuten

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

## 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 € **Bewegungsschiene** (Knie), 8 €

# 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, 17.30–18.30 Uhr

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

## ZUMBA KURS



Entdecke Zumba – das effektive, innovative und spannende Workout!

Tanze zu mitreißender Musik, verbrenne Kalorien und habe jede Menge Spaß.

Erfunden wurde Zumba in den 1990er Jahren von dem kolumbianischen Fitnesstrainer Alberto Perez.

Es vereint die Rhythmen von Salsa, Merenge, Flamenco, Tango, Samba, Cumba und Reggeaton mit Aerobic, Tanz, Intervall und Widerstandstraining.

**Sieg Reha Mittelstraße (geschlossener Kurs)**

freitags von 17.00–18.00 Uhr

28.03.–13.06.2025 (am 18.04. und 06.06. findet der Kurs nicht statt)

**Kosten: 99 € pro Person**

**Leitung:** Anastasia Zubko

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

# ENTSPANNUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN

## 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)**

# ENTSPANNUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN

## SANFTES YOGA



Mit Yoga tun Sie sich ganzheitlich etwas Gutes: Sie werden entspannter, beweglicher und schöpfen neue Kraft. In dem geschlossenen Kurs erlernen Sie schrittweise harmonisierende Körperübungen, wirkungsvolle Atemtechniken und klärende Meditationen. Wie üben sanft, sodass Sie achtsam Ihre Bedürfnisse erkunden und eine Yogapraxis entwickeln können, die zu Ihnen passt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Sieg Reha Mittelstraße

---

dienstags, 18.15–19.45 Uhr

**Kurs 1:** 28.01.–01.04.2025

**Kurs 2:** 29.04.–08.07.2025

(Pfungstdienstag entfällt)

**Kurs 3:** 16.09.–02.12.2025 (14.10. und 21.10. entfallen aufgrund der Herbstferien)

---

**Kosten:** 169 € pro Person

**Eine Beteiligung Ihrer Krankenkasse an den Kurskosten ist möglich.**

**Leitung:** Isabel Blitz

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

## WORKSHOP „DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT“

Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft ist noch nicht da: Was wir erleben ist der gegenwärtige Augenblick. Nehmen wir diesen kostbaren Moment achtsam wahr, können wir Zufriedenheit und Leichtigkeit erfahren. Langfristig wirkt sich das positive auf unsere Gesundheit aus und erleichtert den Umgang mit Belastung. In dem Workshop werden meditative Übungen, inspirierende Denkanstöße und praktische Tipps vermittelt, die uns dabei unterstützen, die wohltuende Kraft der Achtsamkeit in unser Leben zu integrieren.

### Sieg Reha Mittelstraße

---

Samstag, 17.05.2025, 13.00–17.00 Uhr

---

**Kosten:** 55 € pro Person

**Leitung:** Isabel Blitz

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

# ENTSPANNUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN

## WORKSHOP „YOGA GEGEN STRESS“

Zeitdruck, Überforderung und Stress: Das schadet auf Dauer Körper und Psyche. 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 – um 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, 28.06.2025, 13–17 Uhr

**Kosten: 55 € pro Person**

**Leitung:** Isabel Blitz

**Terminvereinbarung:**

Wenden Sie sich bitte per E-Mail an:

[info@siegreha.de](mailto:info@siegreha.de)



# 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!



## 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**



### **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. Als Ansprechpartner kontaktieren Sie Jessica Schröder (Logopädin) und Christian Stempel (Ökotrophologe/Ernährungsberater)

#### **Sieg Reha Mittelstraße, Lehrküche**

**Ansprechpartner:** Jessica Schröder, Christian Stempel

**Terminvereinbarung:** 02242.96988-0 oder [schroeder@siegreha.de](mailto:schroeder@siegreha.de) / [stempel@siegreha.de](mailto:stempel@siegreha.de)

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

# 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 – Mittelstraße, Siegburg (auf Anfrage)
- :: Logopädie – Mittelstraße
- :: Physiotherapie – Curanum Hennef, Curanum Sieglar, Siegburg

### AKTIVTRAINING™

#### Training und Gesundheitsberatung mit System

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



# 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:

## **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/)**

# 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 Crêpe, selbstgemachte Torten und vieles mehr probieren. Samstags, sonntags und an Feiertagen 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

Montag–Freitag: 7.00–19.00 Uhr,

Samstag: 8.00–17.00 Uhr,

Sonn- und Feiertage: 10.00–17.00 Uhr

Telefon: 022 42.96 988-380

info@bistro-balance.de

www.bistro-balance.de



## 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

# 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

---

