

UNSERE STANDORTE
SIND KLIMATISIERT!



Gesundheitssport

Programm 2027



SIEG REHA GMBH
SIEG PHYSIO-SPORT GMBH

an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

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

www.siegreha.de

info@siegreha.de

GESUNDHEITSANGEBOT 2027

IHRE GESUNDHEIT IST UNSER ZIEL!

DAS SIND UNSERE VORTEILE FÜR SIE:

- :: Optimale Betreuung durch unser hochqualifiziertes Fachpersonal
- :: Keine Aufnahmegebühr
- :: Keine langfristige Vertragsbindung
- :: Kostenfreie Erstellung eines individuellen Trainingsplans
- :: Flexible und unkomplizierte Tarife sowie Training mit der Wertekarte
- :: Vielseitiges und umfangreiches Kursangebot
- :: Bezuschussung ausgewählter Kurse durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich

Ihr Sieg Reha/Sieg Physio Sport Team

www.siegreha.de



UNSERE ANGEBOTE 2027

INHALTSVERZEICHNIS

Mitgliedschaft	2
Fitness und Medizinisches Gerätetraining Standorte Wertekarte	3
Verkaufsartikel	4

BEWEGUNG IM WASSER

Aquapower Wassergymnastik	6
Wassergymnastik – Geschlossener Kurs	7
Aquajogging	8

FITNESS

Rückenfitness Power-Zirkel am Synrgy	9
Body Power mit Langhanteln Kraft & Ausdauer Full Bodyworkout	10
Fit im Beruf Parkinson Gruppe	11
Tischtennis ProFit MOBIL	12
Yogilates Pilates	13

ENTSPANNUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN

Mit Yoga gelassen durch den Alltag Beckenbodentraining vor der Prostataoperation . . .	14
Stretch & Relax Yoga für alle Guten-Morgen-Yoga	15

ERNÄHRUNG

Bauch muss weg	16
„ICH nehme ab“ (INA)	17
Ernährungsberatung	18
Kochkurse	19

DIAGNOSTIK | HEILVERFAHREN

Ausdauerstest mit der Laktatleistungsdiagnostik Ausdauerstest mit der Spiroergometrie	20
Stand-, Gang- und Laufanalysen	21
Körperanalyse nach der BIA-Methode	22
Moderne Magnetfeldtherapie für ihre Gesundheit Heilverfahren	23
Sportmedizinische Sprechstunde	24
Beckenboden Sprechstunde	26
RV Fit	27
SI RE NA – Sieg Reha Nachsorge Konzept	28
Beratung Kunstworkshop	29
Umfangreiches, therapeutisches Konzept – an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis	30
Anmeldeformular	31
Bistro Balance Fahrdienst	32

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** **57€/mtl.**
Medizinisches Gerätetraining, Standort Frankfurter Straße,
alle fortlaufenden Kurse der Frankfurter Straße inklusive
 - 4. Aktiv Training RehaSport** **42€/mtl.**
Medizinisches Gerätetraining in allen Filialen
in Verbindung mit einer Rehasport-Verordnung
 - 5. Fit am Mittag** **42€/mtl.**
Medizinisches Gerätetraining, Standort Frankfurter Straße,
montags bis sonntags 12–14 Uhr
 - 6. Aktiv Training Psy-Rena** **42€/mtl.**
Medizinisches Gerätetraining am Standort in der Mittelstraße und
in Alfter in Verbindung mit einer Psy-Rena Nachsorge
 - 7. Fit im Beruf** **42€/mtl.**
Medizinisches Gerätetraining in allen Filialen
(ab 5 Mitarbeitenden aus einer Firma möglich)

Bei Vertragsabschluss am Standort Frankfurter Straße fällt eine einmalige Check-up-Gebühr in Höhe von 30 € an. Der Check-up umfasst eine ausführliche Anamnese, eine persönliche Beratung sowie die Erstellung eines individuell auf Sie abgestimmten Trainingsplans. Zusätzlich führen wir mit Ihnen einen Ausdauer- und Beweglichkeitstest durch.

Beim Partnertarif beträgt die Check-up-Gebühr 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 SIEG REHA STANDORTE

An zwei Standorten in Hennef

- :: Sieg Reha Aktiv Training: Frankfurter Straße 7c
Mo.–Fr.: 8.00–22.00 Uhr; Sa.: 8.00–16.00 Uhr; So.: 10.00–16.00 Uhr
- :: Sieg Reha: Mittelstraße 49–51
Mo.–Fr.: 7.30–20.00 Uhr; Sa.: 8.00–14.30 Uhr

Und einen bei Bonn

- :: Sieg Reha Alfter: Konrad-Zuse-Straße 5
Mo.–Fr.: 7.30–20.00 Uhr; Sa.: 8.00–14.30 Uhr; So.: 10.00–16.00 Uhr

(Die Telefonnummern der Jeweiligen Standorten befinden sich auf der letzten Seite)

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

Wertekarte: 14€ pro Training, Mitglieder frei

WERTEKARTE

Bei uns können Sie eine Wertkarte im Wert von 140 € oder mit einem individuell wählbaren Guthaben erwerben. Die Kosten für gebuchte Kurse und Anwendungen werden bequem von Ihrem Guthaben abgebucht. Die jeweiligen Preise finden Sie in diesem Programmheft.

Alternativ können Sie unsere Angebote auch einzeln und ohne Wertkarte buchen. Unser Rezeptionsteam berät Sie gerne persönlich.

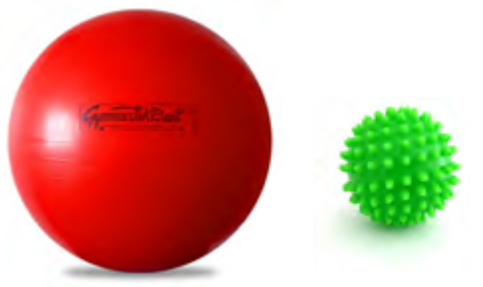
Bitte beachten Sie: Die Wertkarte kann nicht für Fit-Verträge genutzt werden.



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	12 €
... für Kursteilnehmer (BMW und INA)	10 €
Brasil's	30 €



Igelball	8 cm	8 €
	10 cm	10 €
Pezziball	53 cm	25 €
	65 cm	27 €
	75 cm	29 €
Theraband		9,50 €
Tube-Band (verschiedene Stärken)		12 €
Kinesio-Tape Rolle		15 €
Balance-Kissen		45 €
Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)		15 €
Trinkflasche		5 €
Turnbeutel		3 €
Notizbuch		4 €

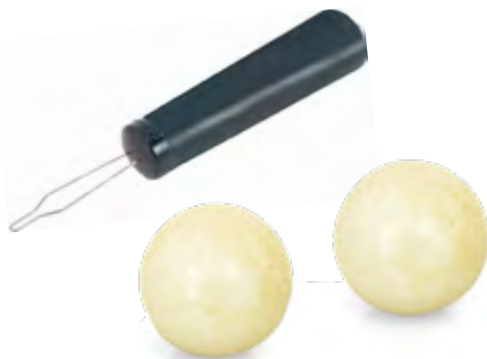


ERGOTHERAPEUTISCHE HILFSMITTEL

ERGOTHERAPEUTISCHE VERKAUFSARTIKEL



Deckelöffner	8 €
Therapieknete	13 €
Sensi-Vibrationsgerät	12 €
Fingermassagering klein	3 €
Handmassagering groß	6 €



Knöpfhilfe	11 €
Ergonomischer Kugelschreiber	5 €
Qi-Gong Kugeln	12 €
LAX-VOX Schlauch	7,50 €

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: 11 € je Teilnahme (Mitglieder frei)

WASSERGYMNASTIK

Fortlaufender Kurs

Gymnastik im warmen Wasser – gelenkschonend und wohltuend

Die sanften Bewegungen im warmen Wasser entlasten die Gelenke und ermöglichen ein angenehmes, schonendes Training. Abwechslungsreiche Übungen fördern die Beweglichkeit und verbinden körperliche Aktivität mit Freude und Entspannung.

Die Wassergymnastik kann die Durchblutung und den Stoffwechsel anregen sowie Ausdauer und Kondition verbessern.

Der Kurs eignet sich besonders für Menschen mit Übergewicht, Rückenbeschwerden, Rheuma oder Osteoporose.

Sieg Reha Mittelstraße

Di.	17.30–18.15 Uhr 18.15–19.00 Uhr 19.00–19.45 Uhr
Do.	17.00–17.45 Uhr 17.45–18.30 Uhr 18.30–19.15 Uhr
Fr.	17.15–18.00 Uhr 18.00–18.45 Uhr 18.45–19.30 Uhr
Sa.	09.05–09.50 Uhr 10.00–10.45 Uhr

Sieg Reha Dickstraße

Mo.	11.45–12.30 Uhr 15.00–15.45 Uhr 17.15–18.00 Uhr 18.00–18.45 Uhr
Di.	10.30–11.15 Uhr 17.30–18.15 Uhr 18.15–19.00 Uhr
Mi.	18.00–18.45 Uhr
Do.	09.45–10.30 Uhr
Fr.	12.45–13.30 Uhr

Sieg Reha Alfter

Mo.	19.00–19.45 Uhr
Mi.	16.15–17.00 Uhr 19.00–19.45 Uhr
Do.	16.15–17.00 Uhr
Fr.	14.30–15.15 Uhr 19.00–19.45 Uhr

Wertekarte: 11 € je Teilnahme (Mitglieder frei)

BEWEGUNG IM WASSER

WASSERGYMNASTIK – GESCHLOSSENER KURS

Kurs über je 10 Einheiten – eine Beteiligung Ihrer Krankenkasse ist möglich

Wassergymnastik – effektiv, gelenkschonend und vielseitig

Das Training im Wasser bietet optimale Voraussetzungen, um die Gesundheit zu fördern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die abwechslungsreichen Übungen kräftigen die Muskulatur und fördern Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Durch den natürlichen Auftrieb des Wassers werden die Gelenke entlastet. Gleichzeitig ermöglicht der Wasserwiderstand ein besonders wirkungsvolles und schonendes Ganzkörpertraining. Die Bewegung im Wasser kann zudem entspannend wirken und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Der Einsatz verschiedener Trainingsgeräte sorgt für Abwechslung und ermöglicht eine individuelle Anpassung der Übungen. Der Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen und unterschiedlicher Fitnesslevels.

Sieg Reha Mittelstraße

M01A montags, 17.00–17.45 Uhr
(Feiertage entfallen)
11.01.2027–22.03.2027
(Rosenmontag entfällt)
19.04.2027–28.06.2027
06.09.2027–08.11.2027

M01B donnerstags, 9.00–9.45 Uhr
(Feiertage entfallen)
14.01.2027–18.03.2027
(Rosenmontag entfällt)
22.04.2027–08.07.2027
09.09.2027–11.11.2027

Kosten: 120 € pro Kurs



BEWEGUNG IM WASSER

AQUAJOGGING

Aquajogging – effektives Ausdauertraining ohne Bodenkontakt

Aquajogging ist eine effektive und besonders gelenkschonende Form des Ausdauertrainings. Mithilfe eines speziellen Auftriebsgurtes bleiben Kopf und Schultern über Wasser, während Sie sich frei im Becken bewegen.

Das Training findet in unserem modernen Aquajoggingbecken mit individuell einstellbarer Gegenstromanlage statt. Dadurch lässt sich die Trainingsintensität optimal an Ihre persönlichen Voraussetzungen und Ziele anpassen. Aquajogging eignet sich besonders bei Gelenksbeschwerden, zur Verbesserung der Ausdauer oder als unterstützendes Training im Rahmen der Rehabilitation.



Vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Termin an unserer Rezeption.

Sieg Reha Dickstraße und Mittelstraße

Montag–Samstag
während unserer Öffnungszeiten

Wertekarte:
11 € für 25 Minuten
(Mitglieder frei)



RÜCKENFITNESS

Fortlaufender Kurs – Quereinstieg jederzeit möglich

Unser gezieltes Rückentraining unterstützt Sie dabei, Ihre Rumpfmuskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit zu verbessern und eine gesunde Körperhaltung zu fördern. Regelmäßiges Training kann Rückenbeschwerden vorbeugen und bestehende Beschwerden lindern.

Zu den Kursinhalten gehören Kräftigungsübungen, Beweglichkeits- und Koordinationstraining sowie eine gezielte Haltungsschulung.

Sieg Reha Mittelstraße

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

Sieg Reha Frankfurter Str.

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

Sieg Reha Alfter

dienstags,
17.45–18.30 Uhr

Wertekarte: 11 € je Teilnahme (Mitglieder frei)

POWER-ZIRKEL AM SYNRGY

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Zirkeltraining am Syngry – effektiv, dynamisch und funktionell

Das Zirkeltraining am Syngry bietet ein ganzheitliches Workout mit dynamischen, funktionellen Übungen, die den gesamten Körper fordern.

In kurzer Zeit trainieren wir mit viel Spaß und Motivation wichtige körperliche Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer – abwechslungsreich und effektiv!

Sieg Reha Frankfurter Straße

montags, 18.00–18.45 Uhr

Wertekarte: 11 € je Teilnahme (Mitglieder frei)



FITNESS

BODY POWER MIT LANGHANTELN



Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Vielseitige Übungen mit der Langhantel sorgen für ein effektives Ganzkörpertraining. Unterschiedliche Bewegungsabläufe und Variationen fördern Kraftausdauer, Koordination, Gleichgewicht und eine gesunde Körperhaltung.

So entsteht ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Training mit einem klassischen Trainingsgerät.

Sieg Reha Frankfurter Straße

mittwochs, 17.30–18.30 Uhr
(auch online)

Wertekarte: 11 € je Teilnahme
(Mitglieder frei)

KRAFT & AUSDAUER

Kraft- und Ausdauertraining zur Musik

Beat & Burn ist ein ganzheitliches Kraft- und Ausdauertraining im Rhythmus mitreißender Musik, das Körper stärkt, Kondition verbessert und neue Energie schenkt.

montags, 19.00–19.45 Uhr **nur in Alfter**

Wertekarte: 11 € je Teilnahme (Mitglieder frei)

FULL BODYWORKOUT

Ein effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen stärkt und für mehr Energie und Wohlbefinden sorgt.

dienstags, 19.00–19.45 Uhr **nur in Alfter**

Wertekarte: 11 € je Teilnahme (Mitglieder frei)

FIT IM BERUF

Die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden ist unser Ziel

Unser Angebot: Ausdauertraining und medizinisches Gerätetraining

Ihre Vorteile:

- :: Gesunde Mitarbeitende sind unternehmensfördernd
- :: Sport senkt den Krankenstand
- :: Betrieblich durchführbar
- :: Qualifiziertes Personal



Sieg Reha Mittelstraße

Sieg Reha Frankfurter Straße

Sieg Reha Alfter

Ab 5 Mitarbeitenden an drei Standorten möglich, Tarif mtl. kündbar

42 € mtl. pro Mitarbeitendem (ohne Anmeldegebühr)

PARKINSON GRUPPE

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Gemeinsame sportliche Bewegung fördert die Fitness, Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden. Das Training kann dazu beitragen, körperlichen Einschränkungen entgegenzuwirken und die Lebensqualität zu verbessern.

Das BIG-Konzept basiert auf einem intensiven Bewegungstraining mit bewusst großen und kraftvollen Bewegungen. Ergänzend werden gezielte Stimmübungen in das Training integriert.

Sieg Reha Curanum Hennef, Kurhausstr. 45

freitags, 11.30–12.30 Uhr

Wertekarte: 11 € je Teilnahme (Mitglieder frei)



FITNESS

TISCHTENNIS



Fortl. Kurs, Einstieg jederzeit möglich

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

Erleben Sie Bewegung, Spaß und Geselligkeit in unserer Tischtennisgruppe. Ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung haben oder einfach Freude am gemeinsamen Spiel mitbringen: Bei uns stehen die Bewegung und das Miteinander im Mittelpunkt.

Melden Sie sich gerne an und spielen Sie mit!

Sieg Reha Mittelstraße

montags, 18.30–19.30 Uhr | donnerstags, 18.45–19.45 Uhr

Wertkarte: Systemtraining 11 € je Teilnahme (Mitglieder frei)

ProFit MOBIL

Das **ProFit Mobil** bietet Fußballvereinen eine professionelle, mobile Leistungsdiagnostik und physiotherapeutische Betreuung direkt vor Ort.

Angebot Leistungsdiagnostik:

- :: Ausdauer- und Schnelligkeitstest, Tests zur Bewegungsfunktionalität und Körperstabilität,
- :: Sprungkrafttest, allgemeine Tests (z.B. Körperfettmessung)
- :: Testung von 15 Spielern inkl. Vor- und Nachbereitung (Datenpflege)
- :: An- und Abfahrt im Umkreis von 15 km Auswertung der Testungen wird im Anschluss digital bereitgestellt

Gesamtpreis: 550€

Trainingstherapeutische Termine:

Termine à 60 Minuten inkl. Vor- und Nachbereitung und Fahrtkosten im Umkreis von 15 km

Kosten pro Termin nur 120€



Optionale Möglichkeiten nach Bedarf:

Spiroergometrie, Laktatmessung, Nutzung der Trainingsfläche und Gerätschaften (mit Wertkarte oder im Gruppentarif), physiotherapeutische Behandlung auf Rezept.

Terminvereinbarung: Pro-fit@siegreha.de oder Tel.: 0 22 42.969 88.0

YOGILATES

Yogilates – Yoga trifft Pilates

Die Kombination aus Yoga und Pilates verbindet fließende Bewegungen, bewusste Atmung und wohltuende Dehnung mit gezielten Kräftigungsübungen.

Dadurch werden besonders die Tiefenmuskulatur, die Körperhaltung und die Beweglichkeit verbessert. Die Übungen werden individuell angepasst und eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Sieg Reha Frankfurter Straße

freitags, 11.30–12.30 Uhr

Wertekarte: 11 € je Teilnahme (Mitglieder frei)



PILATES

Fortlaufender Kurs, Quereinstieg jederzeit möglich

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das insbesondere die tiefer liegenden Muskelgruppen anspricht. Diese tragen wesentlich zu einer stabilen Körpermitte sowie einer gesunden und aufrechten Haltung bei.

Das Training verbindet gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen mit einer bewussten Atmung. Im Mittelpunkt steht das sogenannte „Powerhouse“ – die tiefe Stütz Muskulatur rund um Bauch, Rücken, Wirbelsäule und Beckenboden. Diese wird während der Übungen bewusst aktiviert und gestärkt.

Die langsamen, kontrollierten und fließenden Bewegungsabläufe fördern Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Gleichzeitig werden Gelenke und Muskulatur geschont.

Pilates kann außerdem begleitend nach Verletzungen oder bei körperlichen Einschränkungen eingesetzt werden, sofern keine medizinischen Gründe dagegensprechen.

Sieg Reha Frankfurter Straße

mittwochs, 17.30–18.30 Uhr

Wertekarte: 11 € je Teilnahme (Mitglieder frei)



ENTSPANNUNG & KÖRPERBEWUSSTSEIN

WORKSHOP „MIT YOGA GELASSEN DURCH DEN ALLTAG“



Gelassenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden sind wichtige Voraussetzungen, um den Herausforderungen des Alltags entspannt und kraftvoll zu begegnen. Yoga verbindet Bewegung, bewusste Atmung und Meditation zu einem ganzheitlichen Übungsweg, der Körper und Geist in Einklang bringt und dabei helfen kann, Stress abzubauen und neue Energie zu schöpfen.

In diesem Workshop lernen Sie einfache Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, die Ihre Fähigkeit zur Entspannung fördern und sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Darüber hinaus erfahren Sie, wie Stress im Körper entsteht und warum Yoga die Stressbewältigung wirksam unterstützen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sieg Reha Mittelstraße

Samstag, 09.10.2027,
13–16 Uhr

Kosten: 45 € pro Person

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

BECKENBODENTRAINING VOR DER PROSTATAOPERATION

Bereiten Sie sich gezielt auf Ihre bevorstehende Operation vor. Nehmen Sie an drei Terminen unserer Beckenbodengymnastik zum Preis von jeweils 10 Euro teil.

Bei einer anschließenden Rehabilitation in unserem Haus werden Ihnen die insgesamt 30 Euro vollständig erstattet.

Sieg Reha Mittelstraße

Termine nach Vereinbarung: Wenden Sie sich bitte per E-Mail an: info@siegreha.de

Kosten: 30 € pro Person (3 Termine)

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, 18.30–19.15 Uhr **(auch online)**

Wertekarte: 11 € je Teilnahme
(Mitglieder frei)



YOGA FÜR ALLE

Sanfte Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und bewusste Atmung helfen dabei, Verspannungen zu lösen und entspannt den Tag ausklingen zu lassen.

montags, 18.00–19.00 Uhr **nur in Alfter**
und optional im Anschluss

Entspannung und Meditation

Verschiedene Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.
Die Einheit kann auch unabhängig von der Yogastunde besucht werden.

montags, 19.00–19.30 Uhr **nur in Alfter**

Wertekarte: 15 € je Teilnahme, Entspannung und Meditation + 5 € je Teilnahme (Mitglieder frei)

GUTEN-MORGEN-YOGA

Aktivierende Bewegungen und bewusste Atmung stärken die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und sorgen für einen kraftvollen Start in den Tag.

donnerstags, 7.30–8.30 Uhr **nur in Alfter**

Wertekarte: 15 € je Teilnahme (Mitglieder frei)

ERNÄHRUNG



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.

D02 montags (Feiertage entfallen),
17.00–18.30 Uhr Ernährungsberatung, 18.45–19.45 Uhr Sporttherapie

Sieg Reha Mittelstraße

Kurs 1: 11.01.2027–22.03.2027

Kurs 2: 06.09.2027–15.11.2027

Sieg Reha Alfter

Kurs 1: 11.01.2027–15.03.2027

Kurs 2: 12.04.2027–21.06.2027

Kurs 3: 06.09.2027–22.11.2027
(außer 25.10. & 01.11.)

Kosten: 239 € pro Kurs

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

„ICH NEHME AB“ (INA)

Kurs über 12 Einheiten

Eine Beteiligung Ihrer Krankenkasse an den Kurskosten ist möglich.

„ICH nehme ab“ (INA) – Schritt für Schritt zu einem gesünderen Lebensstil

Sie möchten Ihr Gewicht langfristig reduzieren und Ihre Ernährungsgewohnheiten nachhaltig verändern? Dann bietet Ihnen das Programm „ICH nehme ab“ eine strukturierte und alltagstaugliche Unterstützung.

Im Kurs lernen Sie die Grundlagen einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung kennen. Gemeinsam betrachten Sie Ihre bisherigen Gewohnheiten, erkennen persönliche Herausforderungen und entwickeln passende Strategien, um Veränderungen dauerhaft in Ihren Alltag zu integrieren.

Das bewährte Konzept verbindet die Bereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung zu einem ganzheitlichen Programm. In zwölf aufeinander abgestimmten Schritten erhalten Sie praxisnahe Informationen, Übungen und Anregungen, die Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele unterstützen.

Während des Kurses begleitet Sie der umfangreiche „ICH nehme ab“-Kursordner. Dieser enthält unter anderem ein 92-seitiges Rezeptheft mit zahlreichen Ideen für eine abwechslungsreiche Ernährung. Auch nach Kursende dient Ihnen der Ordner als hilfreiches Nachschlagewerk und unterstützt Sie dabei, langfristig an Ihren neuen Gewohnheiten festzuhalten.

Zusätzlich bieten wir allen Teilnehmenden eine freiwillige Körperanalyse an. Zu Beginn des Kurses werden dabei unter anderem der Grund- und Gesamtenergieumsatz sowie ausgewählte Werte der Körperzusammensetzung ermittelt.

Starten Sie jetzt Ihren Weg zu einem gesünderen und aktiveren Lebensstil. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Sieg Reha Mittelstraße (Lehrküche)

montags (Feiertage entfallen),
17.00–18.30 Uhr
12.04.2027–05.07.2027
(außer 17.05.)

Kosten: 250 € pro Kurs

Terminvereinbarung:

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



ERNÄHRUNG

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Warum zur Ernährungsberatung?

Wir unterstützen Sie bei:

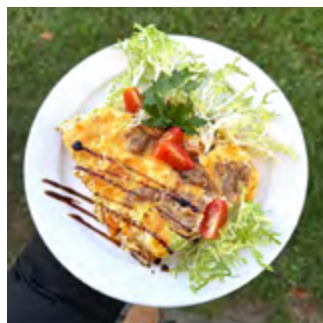
- :: Übergewicht/Adipositas
- :: Vor- und Nachbereitung bei bariatrischer Operation
- :: Fettstoffwechselstörungen (z.B. erhöhtes Cholesterin)
- :: Bluthochdruck
- :: Gicht
- :: Magen- und Darmbeschwerden
- :: Diabetes mellitus Typ 2
- :: Mangelernährung (z.B. aufgrund von Krebserkrankungen)
- :: Nahrungsmittelintoleranzen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

Kosten: 69 € für 60 Minuten; 50 € für 45 Minuten; 35 € 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 „GENUSSVOLL VEGETARISCH“

Vegetarische Ernährung liegt im Trend – und bietet weit mehr als Salat und Rohkost. In diesem Kochkurs lernen Sie die abwechslungsreiche und vollwertige vegetarische Küche kennen. Gemeinsam bereiten wir köstliche Gerichte mit Gemüse, Hülsenfrüchten und weiteren vielseitigen Zutaten zu. Dabei erfahren Sie, wie einfach sich vegetarische Mahlzeiten ausgewogen, kreativ und geschmackvoll gestalten lassen. Entdecken Sie neue Rezeptideen, die vielleicht sogar überzeugte Fleischliebhaber begeistern.

Sieg Reha Mittelstraße

Samstag 13.03.2027 von 11 bis 14 Uhr

Kosten: 50 € pro Person

Terminvereinbarung:
info@siegreha.de

KOCHKURS „KREATIVES FINGERFOOD“

Kreatives Fingerfood liegt voll im Trend und eignet sich ideal für Partys, Buffets oder einen gemütlichen Abend mit Freunden. Ob süß oder herzhaft – mit einfachen Zutaten lassen sich abwechslungsreiche und ansprechende Häppchen zubereiten.

In diesem Kochkurs entdecken Sie vielseitige Rezeptideen und lernen, wie Sie kleine Snacks geschmackvoll zubereiten und präsentieren können. Perfekt für alle, die ihre Gäste bei der nächsten Feier kulinarisch begeistern möchten.

Sieg Reha Mittelstraße

Samstag 12.06.2027 von 11 bis 14 Uhr

Kosten: 50 € pro Person

Terminvereinbarung:
info@siegreha.de

REISE UM DIE WELT

Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Reise und entdecken Sie die vielfältigen Aromen verschiedener Länder. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche, landestypische Gerichte zu und lernen neue Zutaten, Gewürze und Zubereitungsarten kennen.

Freuen Sie sich auf internationale Köstlichkeiten, neue Geschmackserlebnisse und eine geselligen Kochgruppe. Anschließend werden die selbst zubereiteten Speisen natürlich gemeinsam genossen.

Sieg Reha Mittelstraße

Samstag 06.11.2027, 11 bis 14 Uhr

Kosten: 50 € pro Person

Terminvereinbarung:
info@siegreha.de

DIAGNOSTIK

AUSDAUERTEST MIT DER LAKTATLEISTUNGSDIAGNOSTIK

Zielgruppe: Hobby- und LeistungssportlerInnen

Die sportmedizinische Laktatleistungsdiagnostik ist ein bewährtes Verfahren zur Erfassung und Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Der Test wird in der Regel auf dem Laufband oder Fahrradergometer durchgeführt und untersucht die physiologische Reaktion des Körpers auf eine stufenweise ansteigende Belastung. Nach jeder Belastungsstufe werden die Herzfrequenz sowie die Laktatkonzentration im Blut gemessen. Diese Werte werden anschließend in Relation zur erbrachten Leistung analysiert. Die Ergebnisse liefern wertvolle Informationen über den aktuellen Trainingszustand und ermöglichen eine gezielte, individuelle Trainingssteuerung.

Sieg Reha Mittelstraße

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

Kosten: 49 € Leistungsdiagnostik

AUSDAUERTEST MIT DER SPIROERGOMETRIE

Zielgruppe: Gesundheits-, Breiten- und LeistungssportlerInnen sowie Personen zur Abklärung von Lungen-und Herzkreislauferkrankungen



Die Spiroergometrie ist ein Verfahren zur Messung der Atemgase unter körperlicher Belastung. Mit dieser Messmethode lassen sich Reaktionen der Atmung, des Herz-Kreislauf-Systems und des muskulären Stoffwechsels unter körperlicher Belastung messen und analysieren. Aus sportmedizinischer Sicht wird die Spiroergometrie zur Bewertung der Ausdauerleistungsfähigkeit, zur Bestimmung von Trainingsbereichen und der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) 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

STAND-, GANG- UND LAUFANALYSEN



Mit unserem „AIR WALK“ Laufband System von **hpcosmos** bieten wir ihnen eine präzise Stand-, Gang- und Laufanalyse unter realistischen Bedingungen.

Durch die variable **Geschwindigkeitssteuerung** und **integrierte Messtechnik** werden Bewegungsabläufe exakt erfasst und ausgewertet.

Die Analyse kann mit zwei unterschiedlichen Schuhpaaren durchgeführt werden.

Es dient der Beurteilung von Bewegungsmustern, der Optimierung des Laufstils sowie der individuellen Trainings- und Therapieplanung.

- ⚡ Präzise Stand-, Gang- und Laufanalyse
- ⚡ Integrierte Kraftmessplatten Sensorik
- ⚡ Exakte Erfassung von Schrittlänge, Symmetrie und Belastungsverteilung
- ⚡ Vergleich von Vorher-/Nachher- Messung
- ⚡ Ideal zur Laufstilanalyse und Bewegungsoptimierung

Sieg Reha Alfter

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

Kosten: 75€

DIAGNOSTIK

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

Sieg Reha Alfter

Termin nach Vereinbarung mit unseren ErnährungsberaterInnen,
Dauer 25 Minuten

**Kosten: 30 €/Messung inkl. Beratungsgespräch
(Folgemessungen 20 €)**



SCHULISCHE AUSBILDUNG

Physiotherapeut (m/w/d)

Start: 01.03. & 01.09.

Ergotherapeut (m/w/d)

Start: 01.09.

SCHULGELDFREI

**Duales Studium &
Auslandspraktikum
möglich**



Dickstr. 59, 53773 Hennef
berufsfachschule@siegreha.de

 siegreha_bfs
 siegreha_berufsfachschule



MAGNETFELDTHERAPIE



Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Termine für Behandlungen mit dem emFieldPro von Zimmer MedizinSysteme zu buchen.

Die hochwirksame hochintensive Magnetfeldtherapie unterstützt den Körper bei:

- :: Schmerzreduktion
- :: Muskelentspannung
- :: Durchblutungsförderung
- :: Regeneration

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit für Ihre Gesundheit!

Sieg Reha Mittelstraße

20 Minuten = **20 €** | 30 Minuten = **30 €**

Aktiv Training Premium Mitglieder zahlen nur die Hälfte.

Sprechen Sie uns gerne an – wir beraten Sie individuell.

HEILVERFAHREN

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

Bitte vereinbaren Sie einen individuellen

Termin an unserer

Rezeption.



Sieg Reha Mittelstraße

Sieg Reha Alter

Sieg Reha Siegburg

Hydrojetmassage 20 Minuten = 11 € | 30 Minuten = 16 €

Fango, 9 € **Heißluft**, 6 € **Galileo** (Vibrationstraining), 6 € **Bewegungsschiene** (Knie), 8 €

SPORTMEDIZIN NUR IN ALFTER

SPORTMEDIZINISCHE SPRECHSTUNDE

Dirk Soltau | Ärztliche Leitung der Orthopädie

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 Alfter

montags, 17.30 bis 19.00 Uhr

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

**Ergänzung um kardiologische
Leistungsdiagnostik möglich durch
ärztliche Leitung Kardiologie (Hennef)
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.

Bei zusätzlichen Leistungen können die Kosten abweichen.

Sportmedizinische Beratung

< 20 Min	20,11 €
> 20 Min	40,22 €

Sportmedizinische Untersuchung

Organsystem	21,45 €
Ganzkörperstatus	34,86 €

Kinesio-Taping	13,41 €
----------------	---------

Manuelle Triggerpunkt-Therapie	58,60 €
--------------------------------	---------

Dry Needling zur Triggerpunkt-Therapie	75,18 €
---	---------

Manuelle Medizin/Chirotherapie
je nach Umfang und Körperregion



Kardiologische Basisuntersuchung in der Mittelstraße in Hennef

Beinhaltet:

Beratung, körperliche Untersuchung,
Ruhe EKG und Herzultraschall

Gesamtkosten: 280,81 €

Ergänzende kardiologische Untersuchungen

Spiroergometrie

wahlweise Laufband oder Ergometer	183,36 €
--------------------------------------	----------

Langzeit EKG	41,97 €
--------------	---------

Ruhe EKG	26,55 €
----------	---------

Belastungs-EKG	59,66 €
----------------	---------

Langzeitblutdruckmessung	15,74 €
--------------------------	---------



BECKENBODEN-DIAGNOSTIK

BECKENBODEN SPRECHSTUNDE

Frau Dr. Franke

Individuelle Diagnostik & Therapie bei Beckenbodenbeschwerden

Durch eine gezielte Diagnostik und individuell abgestimmte Therapie können Beschwerden wirksam behandelt und die Lebensqualität verbessert werden.

Typische Beschwerden:

- :: Urinverlust (Inkontinenz)
- :: Schmerzen im Becken oder Rücken
- :: Fremdkörpergefühl im Intimbereich
- :: Unsicherheit beim Sport nach Geburt

Ablauf:

Im Erstgespräch erfassen wir Ihre Beschwerden mit einem Fragebogen.

Es folgt eine behutsame Untersuchung mittels Tastbefund (vaginale Palpation) und moderner Ultraschalltechnik.

Anschließend erhalten Sie individuelle Empfehlungen zu Verhalten und Übungen.

Beim Abschlussgespräch wird gemeinsam der Therapieerfolg besprochen.

Sieg Reha Alter

Terminvereinbarung:

Wenden Sie sich bitte per E-Mail an: info@siegreha.de oder Tel. 0 22 42/9 69 88-0

Kosten: Die Kostenberechnung erfolgt nach Abrechnung über GOÄ.



RV FIT

Ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung

Für wen ist das Programm geeignet?

Für berufstätige Personen, die:

- :: seit mindestens 6 Monaten erwerbstätig sind und
- :: erste gesundheitliche Beschwerden oder Beeinträchtigungen verspüren.

Ziele des Programms:

Stärkung Ihrer Gesundheit in den Bereichen:

- :: Bewegung und Sport
- :: Ernährung
- :: Stressbewältigung

Programmablauf:

- :: **Startphase:** 3 Tage (intensiv, ganztägig)
- :: **Trainingsphase:** 3 Monate (berufsbegleitend, 2 Einheiten pro Woche)
- :: **Eigenaktivitätsphase:** 3 Monate (berufsbegleitend, selbstständig)
- :: **Auffrischungstag:** 1 Tag (ganztägig)

Kostenübernahme: Die Teilnahme ist für Sie kostenlos –
die Deutsche Rentenversicherung übernimmt
sämtliche Kosten.

Interesse oder Fragen?

Wir beraten Sie gerne ausführlich zum Ablauf und zur Anmeldung!
Falls Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei rvfit@siegreha.de



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 unseren Standorten in Hennef (Mittelstraße) oder auch in Alfter melden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



PSYCHOLOGISCHE BERATUNG ODER SOZIALBERATUNG

Einzeltermine zur Psychologischen 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

KREATIVITÄT ALS KRAFTQUELLE

Künstlerische Begleitung für ehemalige Reha-Teilnehmer:innen und alle, die weiter wachsen wollen.

Im gestalterischen Prozess zeigt sich oft, was sich im Gespräch nur schwer greifen lässt. Farbe, Form und Bewegung bieten dafür einen anderen Weg. Im künstlerischen Arbeiten entsteht ein Ausdruck, der über Worte hinausgeht. Sie folgen Ihren eigenen Impulsen und geben dem, was Sie beschäftigt, eine sichtbare Gestalt.

Der Workshop bietet einen geschützten Rahmen, um

- :: Ihre kreativen Ressourcen wiederzuentdecken und zu stärken,
- :: Anspannung und Stress loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen,
- :: neue Impulse für Ihren persönlichen Ausdruck zu entdecken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen nicht das Ergebnis, sondern der persönliche Prozess.

Dauer: 3 Stunden, Material und Getränke inklusive, barrierefrei zugänglich

Sieg Reha Mittelstraße

Jeden 3. Samstag im Monat, 10–13 Uhr

Kosten: 85 € pro Workshop

Ab 3 Teilnehmer:innen findet der Workshop statt, Höchstteilnehmerzahl 8

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



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
- :: Pneumologie

BEHANDLUNG AUF REZEPT

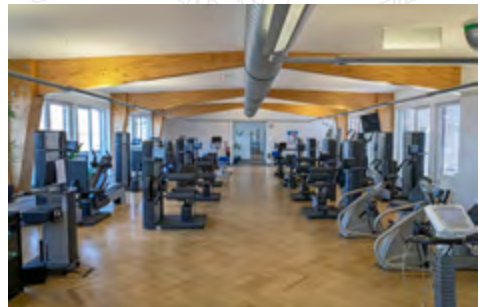
Die Weiterbehandlung auf Selbstzahlerbasis ist möglich

- :: Ergotherapie – Hennef Mittelstraße, Alfter, Siegburg
- :: Logopädie – Hennef Mittelstraße, Alfter
- :: Physiotherapie – Curanum Hennef, Alfter, Siegburg

AKTIVTRAINING™

Training und Gesundheitsberatung mit System

- :: Medizinisches Gerätetraining
- :: Rückenkurse, 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/

In Hennef & Alfter

BISTRO BALANCE

- // Abwechslungsreiches vegetarisches Mittagsmenü
- // Leckeres Frühstück
- // Monatliche Specials

Für Veranstaltungen, Geburtstage und andere Feierlichkeiten können Sie bei uns reservieren!

Hausgemachte
Torten & Kuchen



EINE KLEINE
AUSZEIT MIT

Genuss &
Balance

Täglich für Sie geöffnet!

Hennef

Alfter

Öffnungszeiten

Montag-Freitag: 07:00–19:00 Uhr

Samstag: 08:00–17:00 Uhr

Sonn-/Feiertage: 10:00–17:00 Uhr

Kontakt

Telefon: 0 22 42/96 988-380 (Hennef)

0 22 42/96 988-381 (Alfter)

Mittelstraße 49–51, 53773 Hennef

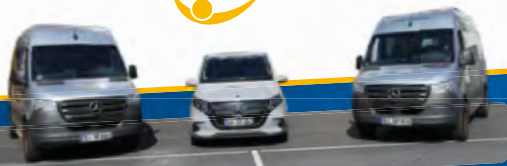
Konrad-Zuse-Str. 5, 53347 Alfter

E-Mail: info@bistro-balance.de

@Bistrobalance_

@bistrobalancehennefalfter





Zuverlässig. Fürsorglich. Persönlich.

Krankenfahrten

Wir bringen Sie sicher und entspannt zu Ihren Terminen.

Ob Arztbesuch, Therapie oder Krankenhausaufenthalt – unser Fahrdienst begleitet Sie zuverlässig und mit persönlicher Betreuung. Ihr Wohlbefinden und eine angenehme Fahrt stehen für uns an erster Stelle.

Unsere Leistungen

- ▣ Arztbesuche aller Fachrichtungen
- ▣ Dialysefahrten
- ▣ Chemotherapie und Bestrahlung
- ▣ Krankenhausfahrten
- ▣ Reha- und Kurfahrten
- ▣ Entlassungsfahrten
- ▣ Rollstuhltransporte
- ▣ Privatfahrten auf Wunsch

Darauf können Sie sich verlassen

- ▣ Freundliche und geschulte Fahrer
- ▣ Moderne und gepflegte Fahrzeuge
- ▣ Barrierefreie Rollstuhlfahrzeuge
- ▣ Pünktliche und zuverlässige Abholung
- ▣ Unterstützung beim Ein- und Aussteigen
- ▣ Fahrten mit und ohne ärztliche Verordnung
- ▣ Persönlicher Service mit Herz

Warum Sieg Reha Fahrdienst?

- ✔ Persönliche Betreuung und individuelle Unterstützung
- ✔ Zuverlässige und termingerechte Fahrten
- ✔ Barrierefreie Mobilität für mehr Komfort
- ✔ Moderne, komfortable Fahrzeuge
- ✔ Freundlicher Service mit Erfahrung und Einfühlungsvermögen



Jetzt Termin vereinbaren!

E-Mail: fahrdienst@siegreha.de

Standort Hennef
Mittelstraße 49–51,
53773 Hennef

Telefon: 02242 96988-397
Mobil: 0176 43793668

Standort Alfter
Konrad-Zuse-Straße 5,
53347 Alfter

Telefon: 02242 96988-152
Mobil: 0151 74486277

Genussvolle Momente

... DIREKT ZU IHNEN GELIEFERT!

KUCHEN // TORTEN // FEINES GEBÄCK

Ob Geburtstag, Hochzeit, Firmenevent oder einfach zum Genießen – wir bringen unsere handgemachten Köstlichkeiten direkt zu Ihnen.

*frisch
gebacken*

*bequem
geliefert*

*liebevoll
dekoriert*

Unser Angebot

- // Individuelle Torten auf Wunsch
- // Große Auswahl an Torten aus unserem Standardsortiment
- // Saftige Kuchenklassiker
- // Saisonale Spezialitäten und feines Gebäck

Handwerkliche Qualität

- // Hochwertige Zutaten
- // Individuelle Beratung
- // Liebe zum Detail
- // auf Wunsch vegan, laktosefrei und glutenfrei
- // auch für kleine Bestellmengen



Jetzt online Liefertermin vereinbaren



**BISTRO
BALANCE**

Weitere Infos unter [bistro-balance.de](https://www.bistro-balance.de)



0 22 42/96 988-380 (Hennef)
0 22 42/96 988-381 (Alfter)



Lieferung nach Absprache mit Ihnen.
QR-Code nutzen oder **rufen Sie uns an!**



Zuverlässig. Flexibel. Persönlich.

Ihr privater Fahrdienst

Wir bringen Sie zuverlässig an Ihr Ziel.

Ob Flughafentransfer, Restaurantbesuch, Veranstaltung oder privater Anlass – wir sorgen dafür, dass Sie entspannt und stressfrei ankommen. Genießen Sie Ihre Fahrt in modernen Fahrzeugen und überlassen Sie uns den Rest.

Unsere Leistungen

- Flughafentransfers
- Restaurant- und Hotelfahrten
- Fahrten zu Veranstaltungen und Events
- Hochzeiten, Geburtstage und Familienfeiern
- Geschäfts- und Firmenfahrten
- Einkaufs- und Freizeitfahrten
- Individuelle Privatfahrten nach Wunsch
- Rollstuhlfahrten

Unser Service für Sie

- Freundliche und zuverlässige Fahrer
- Moderne, gepflegte und komfortable Fahrzeuge
- Pünktliche Abholung
- Fahrten für Einzelpersonen und Gruppen
- Bis zu **8 Personen pro Fahrzeug**
- Mehrere Fahrzeuge gleichzeitig buchbar
- **Auch für große Gruppen – die Personenanzahl ist unbegrenzt**

Warum Sieg Reha Fahrdienst?

- ✓ Persönlicher Service
- ✓ Zuverlässige und flexible Fahrten
- ✓ Komfortable Fahrzeuge
- ✓ Individuelle Lösungen für jede Gelegenheit
- ✓ Perfekt für Einzelpersonen, Familien und Gruppen



Jetzt Fahrt buchen!

E-Mail: fahrdienst@siegreha.de

Standort Hennef
Mittelstraße 49–51,
53773 Hennef

Telefon: 02242 96988-397
Mobil: 0176 43793668

Standort Alfter
Konrad-Zuse-Straße 5,
53347 Alfter

Telefon: 02242 96988-152
Mobil: 0151 74486277

Veranstaltungen in Hennef 2027

BISTRO
BALANCE

Sa. 30.01.2027 – 14:30 **Karnevalskaffee**

So. 14.02.2027 – 09:30 **Valentinsfrühstück**

So. 21.03.2027 – 09:30 **Palmsonntagsfrühstück**

So. 25.04.2027 – 12:00 **Spargel-Erdbeer-Buffer**

So. 09.05.2027 – 09:30 **Muttertagsfrühstück**

Sa. 19.06.2027 – 18:00 **BBQ-Buffer**

Sa. 11.09.2027 – 18:00 **Italienischer Abend**

Sa. 16.10.2027 – 10:00 **Oktoberbrunch**

Sa. 06.11.2027 – 18:00 **Herbstbuffet**
mit Wildspezialitäten

Sa. 11.12.2027 – 09:30 **Adventsfrühstück**

So. 12.12.2027 – 09:30 **Adventsfrühstück**

Veranstaltungen in Alfter 2027



ZUSÄTZLICH EXKLUSIV IN ALFTER
an jeden zweiten Samstag im Monat
ab 09:30 Uhr **FRÜHSTÜCKSBUFFET**

Sa. 23.01.2027 – 18:00 **Wildbuffet**

Sa. 30.01.2027 – 14:30 **Karnevalskaffee**

Sa. 24.04.2027 – 18:00 **Spargel-Erdbeer-Bufferf**

Sa. 18.09.2027 – 18:00 **Italienischer Abend**

Sa. 16.10.2027 – 10:00 **Oktoberbrunch**

So. 05.12.2027 – 10:00 **Adventsbrunch**

Bistro Balance in Hennef
Tel.: 0 22 42/96 988-380
Mittelstraße 49–51
53773 Hennef

Bistro Balance in Alfter
Tel.: 0 22 42/96 988-381
Konrad-Zuse-Straße 5
53347 Alfter



Infos auf der Website:
bistro-balance.de
E-Mail:
info@bistro-balance.de

ADRESSEN

SIEG REHA HENNEF

Sieg Reha – Ambulantes Rehabilitationszentrum | Mittelstr. 49–51 | 53773 Hennef
Tel.: 02242.96988-0 | Fax: 02242.96988-27 | E-Mail: info@siegreha.de

Berufsfachschule | Dickstr. 59 | 53773 Hennef
Tel.: 02242.96988-0 | E-Mail: berufsfachschule@siegreha.de

Rehasport Büro | Dickstr. 59 | 53773 Hennef
Tel.: 02242.96988-455 | E-Mail: rehasport@siegreha.de

Aktiv Training | Frankfurter Str. 7c | 53773 Hennef
Tel.: 02242.96988-0 | E-Mail: info@siegreha.de

Curanum | Kurhausstraße 45 | 53773 Hennef
Tel.: 02242.86 66 97 | E-Mail: curanum-hennef@siegreha.de

SIEG REHA ALFTER

Sieg Reha – Ambulantes Rehabilitationszentrum | Konrad-Zuse-Str. 5 | 53347 Alfter
Tel.: 02242.96988-0 | E-Mail: info@siegreha.de

SIEG REHA SIEGBURG

SiegburgMed | Wilhelmstr. 55–63 | 53721 Siegburg
Tel.: 02241.9715910 | E-Mail: siegburg@siegreha.de

