

Gleich anmelden und neue Bewegungsfreude erfahren.

Wir wollen Ihre Bewegungsfreude wecken und Sie unterstützen, Ihre Gesundheit zu stärken und zu erhalten. Bei allen Kursen berücksichtigen wir natürlich Ihre individuelle Leistungsfähigkeit und Ihre gesundheitlichen Voraussetzungen.

Einfach passenden Kurs aussuchen, Anmeldeformular auf der Rückseite ausfüllen und anmelden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Ihr steha med Team

Steffen Hagendorf
Zentrum für Physiotherapie

Im Sundern 16 · 59192 Bergkamen Oberaden
www.steha-med.de · info@steha-med.de

Fon: 0 23 06 / 94 40 30
Fax: 0 23 06 / 94 41 03

Öffnungszeiten:
Mo.-Do.: 08.00-12.00 Uhr
Mo.-Do.: 14.00-19.00 Uhr
Fr.: 8.00-15.00 Uhr
und nach Vereinbarung

steha med

Steffen Hagendorf Zentrum für Physiotherapie

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden gezielt zu verbessern. Mit unseren Gesundheitskursen erreichen Sie mehr Beweglichkeit und Flexibilität, Verbesserung Ihrer Vitalität, Stress zu reduzieren und Stress zu vermeiden. Wir halten Sie fit und mobil z. B. mit folgenden Kursen:

Herz – Kreislauf – Training Indoor

Dieses Training steigert Ihre Kondition und Kraft-Ausdauer. So erreichen Sie eine verbesserte Leistung Ihres Herz-Kreislaufsystems gepaart mit einer höheren Bewegungsqualität.

Wirbelsäulen – Kurs fit & aktiv

Dieses Programm hilft Ihnen, fit und aktiv zu werden und zu bleiben. Wecken Sie mit gezielten Übungen Ihr bislang ungenutztes Bewegungspotenzial.

Fitness 50 plus – Workout für den ganzen Körper

Dieses Programm fördert Ihre Beweglichkeit, Sie bauen sinnvoll Muskulatur auf und verbessern Ihre allgemeine Fitness im Alltag.

Die neue Rückenschule

Ändern Sie Ihr Bewegungsverhalten und werden Sie aktiv; bringen Sie Ihren Körper mit Bewegung und Dehnung auf Vordermann.

Rücken – Gelenk – Training 1 (für Einsteiger)

Optimales Training für alle, die Ihre Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern wollen; lernen Sie gezielte Übungen auch für das Training zu Hause.

Rücken – Gelenk – Training 2 (für Fortgeschrittene)

Optimales Training zur Beweglichkeits-, Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsverbesserung am und mit dem Trainingsgerät.

Zeit für mich – Genießen und entspannen

Sie wollen gelassener werden und besser vom Alltagsstress abschalten können? Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson steigern Sie aktiv Ihr Wohlbefinden. Erfahren Sie auf einfache Weise eine tiefe und erholsame Entspannung.

Gelassener durchs Leben

Sie erlernen Entspannungstechniken, die Sie zu jeder Zeit, an jedem Ort und wann immer Sie es benötigen anwenden können. Erleben Sie den Alltag gelassener.

Rücken basic – das Allroundtraining

Ein Kurskonzept, mit speziellen gymnastischen Übungen, um Beschwerden der Rücken – und Nackenmuskulatur vorzubeugen.

Rücken plus – mit integriertem Gerätetraining

Ergänzt das Erlernte mit einem gezielten Gerätetraining. Sie trainieren unter therapeutischer Anleitung nach einem individuell auf Sie abgestimmten Trainingsplan.

Senior Fit – Kräftigungstraining für Senioren

Ein gesundheitsorientiertes Konzept für Senioren, bei dem Kraft, Koordination und Beweglichkeit mit einer spezifischen Sturzprophylaxe ergänzt werden. Erhöhen Sie Ihre Lebensqualität durch mehr Sicherheit im Alltag.

Nahezu alle Kurse können durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Im Sundern 16 · 59192 Bergkamen Oberaden
Fon: 0 23 06 / 94 40 30 · www.steha-med.de · info@steha-med.de
Sparkasse UnnaKamen · IBAN: DE30 4435 0060 0005 0553 06
SWIFT-BIC: WELADED1UNN



Wir haben für Sie die passende Gesundheitsförderung.

Kursplan 2. Halbjahr 2019

steha med

Steffen Hagendorf Zentrum für Physiotherapie

Kursplan 2. Halbjahr 2019

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch oder persönlich zur Verfügung

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Beginn 09:00 Uhr		Senior Fit - Kräftigungstraining für Senioren 29.10.2019 bis 14.01.2020** 125 €			
Beginn 10:00 Uhr					Wirbelsäulengymnastik fit & aktiv 08.11.2019 bis 03.01.2020** 110 €
Beginn 18:30 Uhr	TK-Rücken Training Rücken Plus (mit integriertem Gerätetraining) 02.09. bis 28.10.2019 125 €	TK-Rücken Training Rücken Basic 15.10. bis 10.12.2019 125 €	Zeit für mich – Genießen und entspannen 04.09. bis 30.10.2019* 110 €		
	Zeit für mich – Genießen und entspannen 04.11. bis 23.12.2019 110 €		Gelassener durchs Leben*** 08.01. bis 26.02.2020 110 €		

Es finden keine Kurse statt am: *16.10.2019 ** 24.12 bis 31.12.2019

Nahezu alle Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und können von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Voraussetzung für eine Bezuschussung eines Präventionskurses ist eine 80 %ige Teilnahme.

*** ! Dieser Kurs ist nicht bei der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst !

steha med

Steffen Hagendorf Zentrum für Physiotherapie

Anmeldung

Kurs

von bis Zeit

Vorname Name

Geburtstag

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Krankenkasse

Versichertennummer

Wir behalten uns vor, den Kurs eine Woche vorher abzusagen, soweit die Mindestteilnehmerzahl nicht vorhanden ist. **Teilnahmebedingungen:** Die Kursgebühr wird spätestens 14 Tage vor Kursbeginn an den Leistungserbringer entrichtet.

Die schriftl. Annullierung ist bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenlos, bis 7 Tage vorher werden 50 % der Gebühr einbehalten.

Bei späteren Absagen ist die ges. Gebühr zu zahlen. Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich zum oben angegebenen Kurs an.

Ich bin mit der Speicherung meiner Daten einverstanden.

Bankverbindung: Sparkasse UnnaKamen, IBAN: DE30 4435 0060 0005 0553 06, SWIFT-BIC: WELADED1UNN

Datum

Unterschrift