

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:

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.

Die neue Rückenschule

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

RückenFit – Das Präventionskonzept

DER praxisorientierte Rücken-Trainingskurs zur Kräftigung der globalen Rumpfmuskeln sowie Aktivierung tiefer Rückenmuskulatur. Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit relevanter Faszien sowie spezifischer Haltungsmuskulatur werden gezielt vermittelt.

NEU

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



Alle
Kurse werden
durch die
gesetzlichen
Krankenkassen
bezuschusst!

Wir haben für Sie die passende Gesundheits- förderung.

Kursplan 2. Halbjahr 2026

steha med
Steffen Hagendorf Zentrum für Physiotherapie

Kursplan 2. Halbjahr 2026

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch oder persönlich zur Verfügung

Zeit	Montag	Mittwoch	Freitag
Beginn 10:30 Uhr			Die neue Rückenschule 09.10. bis 11.12.2026 160 €
Beginn 18:30 Uhr		RückenFit – Das Präventionskonzept 23.09. bis 11.11.2026 155 € 	
Beginn 19:00 Uhr	Zeit für mich – Genießen und entspannen 12.10. bis 30.11.2026 150 €		

Es finden keine Kurse statt am: * 03.10.2025

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.

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. Annulierung 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