



Neue Kurse ab Januar 2012



**Neben den Einzelbehandlungen
(Physiotherapie/Krankengymnastik,
Physikalische Therapie/Massage und Ergotherapie)
bietet das Ambulante Therapiezentrum
auch folgende Gruppen an:**

- **Medizinische Trainingstherapie - Analysegestütztes Rückentraining (Einsteigerkurs)**

Im Rahmen des analysegestützten Rückentrainings wird für jeden Teilnehmer eine umfangreiche, computergestützte Eingangsanalyse erstellt.

Die Ergebnisse sind Grundlage für das anschließende gesundheitsorientierte Training an den Geräten.

Neben der Verbesserung der Kraft und der Kraftausdauer umfasst das ganzheitliche Training theoretische Inhalte sowie die Vermittlung von alltagsbezogenen Übungen zur Schulung von gesunden Haltungsgewohnheiten, Muskeldehnung und Entspannung.

Abschließend werden in einem Retest/Ausgangsanalyse am letzten Kurstag die Ergebnisse des Trainings aufgezeigt.

Montags von 16.30 – 17.45, erfragen Sie bitte die nächsten Starttermine

Teilnahmegebühr: € 157,- (12 Termine à 75 min)

- **Medizinische Trainingstherapie - Präventives Rückentraining**

Die im Einsteigerkurs erworbene Leistungsfähigkeit wird in diesem Kurs weiter ausgebaut.

Unter Anleitung eines Physiotherapeuten wird der Trainingsplan fortlaufend den individuellen Bedürfnissen der Kursteilnehmer angepasst, um die gesundheitlichen Ressourcen zu stärken.

Termine auf Anfrage

Teilnahmegebühr: € 105,- (10 Termine à 60 min)

- **Fitness special – in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse**

Fit werden mit gesundheitsorientiertem Gerätetraining - das lernen Sie im Kurs "Fitness special".

Das Kernstück von Fitness special ist das gesundheitsorientierte Gerätetraining. Nach einem kleinen Fitnesstest erfahren Sie viel Wissenswertes über effektives, gesundheitsorientiertes Training und wie Sie Ihre Trainingsbelastung optimal dosieren können.

Sie trainieren an unterschiedlichen Geräten, mit denen Sie der Kursleiter zunächst vertraut macht. Anschließend erstellt er mit Ihnen einen individuellen Gerätetrainingsplan - nach Ihrem Bedarf, Ihren Interessen und Ihren individuellen Fähigkeiten. Dabei lernen Sie, sich im richtigen Maße zu belasten und Ausdauer und Kraft zu trainieren.

Das Geräteprogramm wird durch Koordinations- und Beweglichkeitsübungen ergänzt. Zahlreiche Tipps und Hintergrundinformationen für Ihr persönliches Fitnesstraining runden den Kurs ab.

In diesem Kurs bekommen Sie mit den Teilnehmermaterialien eine umfangreiche und sehr anschauliche Übungssammlung für Ihr Training zu Hause.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich besonders an Männer und Frauen, die an einem ausgewogenen Fitnessprogramm interessiert sind und Spaß an einem gesundheitsorientierten Gerätetraining haben.

Ab 12.01.12, 10 x donnerstags von 16.30 – 18.00

(Kursnr. L1/12)

Teilnahmegebühr: € 70,-, für TK-Versicherte: € 14,-

- **„Rücken basic“ – in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse**

Bewegung ist das beste Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Meistens reicht die Bewegung im Alltag nicht aus, um den Rücken gesund zu halten. Deshalb hat die TK ein intensives Bewegungsprogramm entwickelt, das auf die Bedürfnisse und Belastungsgrenzen von etwa 20- bis 55-Jährige abgestellt ist. Mit einem interessanten Mix aus Kräftigungsübungen, Beweglichkeits- und Geschicklichkeitstraining wird der Rücken in Form gebracht. Zusätzlich wird die Körperwahrnehmung geschult und Entspannungsmethoden werden vorgestellt.

Ergänzt wird das Programm durch diverse Informationen rund um den Rücken und viele Tipps für einen rückenbewegenden Alltag.

Ab 12.01.12, 10 x donnerstags von 18.15 – 19.45

(Kursnr. L2/12)

Teilnahmegebühr für TK-Versicherte: € 14,-; andere Teilnehmer: € 70,-

- **Rückencoaching**

Das Präventionsprogramm wird in Kooperation mit der DAK angeboten und baut auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Thema Rückenschmerzen auf. Dabei steht der Grundsatz „Fördern durch Fordern“ im Mittelpunkt. Gezielte Übungen zur Kräftigung der wichtigen stabilisierenden Muskeln, spezielle Wahrnehmungsübungen und schnelle und effektive Entspannungsübungen bilden die Inhalte dieses Konzeptes. Sie erfahren, dass Ihr Rücken ein unnachahmliches Bauwerk ist, dem es gut tut, wenn man ihn beansprucht und trainiert. Schwerpunkt des Programms ist die Entwicklung eines gesunden Lebensstils, der auch Ihrem Rücken zugute kommt.

Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Ihre individuellen Situationen im Alltag, Beruf und Freizeit zu erkennen und vielfältige Möglichkeiten der Bewegung einzubauen. Sie werden also Ihr eigener Rücken- Coach.

Hinweis: Teilnehmen kann jeder, der ein gesundheitsorientiertes, schmerzfreies Leben führen möchte.

Das Alter spielt keine Rolle. Auch überstandene Zeiten mit Rückenbeschwerden sind kein Hinderungsgrund. Zum Zeitpunkt des Kurses müssen Sie weitgehend schmerzfrei sein. Falls Sie allerdings schon chronische Rückenschmerzen haben, ist der Kurs nicht für Sie geeignet. Hier gibt es individuelle Behandlungsmethoden, die Ihnen sicherlich besser helfen.

Termine auf Anfrage; Teilnahmegebühr: € 100,-

- **Wirbelsäulengymnastik**

Wir wollen mit und ohne Gerät verkürzte Muskelgruppen dehnen und die aufrichtende Muskulatur kräftigen. Ein präventives Programm – nicht nur für „Rückengeplagte“. Im Kursverlauf werden auch Grundlagen der Rückenschule vermittelt.

Ab 25.01.12, 10 x mittwochs von 16.30 – 17.15

(Kursnr. L8/12)

Ab 25.01.12, 10 x mittwochs von 17.30 – 18.15

(Kursnr. L 9/12)

Ab 16.02.12, 10 x donnerstags von 17.15 – 18.00

(Kursnr. L10/12)

Ab 11.04.12, 10 x mittwochs von 16.30 – 17.15

(Kursnr. L11/12)

Ab 11.04.12, 10 x mittwochs von 17.30 – 18.15

(Kursnr. L13/12)

Ab 10.05.12, 10 x donnerstags von 17.15 – 18.00

(Kursnr. L14/12)

Ab 20.06.12, 10 x mittwochs von 16.30 – 17.15

(Kursnr. L15/12)

Ab 20.06.12, 10 x mittwochs von 17.30 – 18.15

(Kursnr. L16/12)

Teilnahmegebühr: € 68,-

- **Entspannungstraining**

In diesem Kurs lernen Sie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen kennen und selbständig anwenden.

Die progressive (fortschreitende) Muskelentspannung ist ein leicht erlernbares, systematisches Muskelentspannungstraining. Durch wechselnde An- und Entspannung, sowie gezielte Aufmerksamkeitslenkung entwickeln sich Körperbewusstsein und vermehrte Selbstwahrnehmung.

Die Methode ermöglicht es, Verspannungen frühzeitig wahrzunehmen und ihnen aktiv mit Entspannung zu begegnen, sowie eine gelassener Grundhaltung zu entwickeln.

Indikation für dieses Entspannungsverfahren sind neben der allgemeinen Gesundheitsprophylaxe, Schlaflosigkeit, Spannungskopfschmerz, Migräne, Verspannungen, Nervosität, Angstzustände und Stress.

Durch das Erreichen eines tieferen Entspannungszustandes kann der Blutdruck und Puls gesenkt werden, die Atemfrequenz, emotionaler Stress und die Merkfähigkeit positiv beeinflusst werden.

Hinweis: Dieser Kurs findet in den Räumen der Geriatrischen Tagesklinik statt

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Woldecke und warme Socken mit

Ab 12.01.12, 8 x dienstags von 15.00 – 15.50

(Kursnr. L4/12)

Teilnahmegebühr: € 60,-

- **POWER ON RED TEE - Golf- Fitness- Training für Frauen**

40 % aller Golfer sind Frauen. Sie sind flexibler, verfügen aber über weniger Muskelkraft und einen anders gelagerten Körperbalancepunkt, als Männer. Frauen haben anatomisch spezielle Voraussetzungen bei der Durchführung des Golfschwunges. Sie beschäftigen sich mit anderen Golftechnikproblemen, als Männer und müssen andere Spielstrategien entwickeln.

POWER ON RED TEE ist ein abgestimmtes Fitnesstraining für Damen mit Platzreife.

Ein solches Training wirkt sich nicht nur positiv auf dem Fairway aus, sondern auch auf die alltäglichen Belastungen. Beispielsweise können Schonhaltungen durch Beweglichkeitsverbesserungen und Muskelkräftigung abgebaut bzw. vermieden werden.

Schon bei geringen Defiziten kann, durch begleitende Übungen zum Golfsport, frühzeitig eingegriffen werden, um eine schädigende Manifestation zu verhindern.

Eine Verbesserung der Kondition, Muskelkraft und vornehmlich der Koordination, verhelfen zur Technikverbesserung und somit zum erfolgreichen kurzen Spiel. „Intelligent spielen und dadurch die fehlende Distanz ausgleichen.“ Junge und ältere Golferinnen werden gleichermaßen präventiv und rehabilitativ angeleitet.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe

Ab 17.01.12, 8 x dienstags von 16.30 – 17.30

(Kursnr. L6/12)

Ab 19.01.12, 8 x donnerstags von 16.30 – 17.30

(Kursnr. L7/12)

Teilnahmegebühr: € 90,-

- **Nordic Walking**

Nordic Walking ist mehr als „Gehen mit Stöcken“

Wenn Sie einmal die richtige Technik erlernt haben, können Sie bei regelmäßigem Trainieren vielseitige gesundheitsfördernde Wirkungen erwarten. Nordic Walking stärkt Ihre Ausdauer und damit Ihr Herz-/Kreislauf-System.

Spezielle Kräftigungs- u. Mobilisationsübungen mit den Stöcken helfen Ihnen, Ihre Muskulatur wieder in Schwung zu bringen und die Beweglichkeit Ihrer Gelenke zu verbessern. Auch Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht fördern Sie durch das Training.

Nordic Walking ist weniger anstrengend und belastend als Joggen, jedoch mehr als Spaziergehen oder Wandern.

Richtig betrieben ist es eine gesundheitsfördernde Ausdauersportart auch für Anfänger, Ältere und Übergewichtige.

In dem Kurs erlernen die Teilnehmer unter der Leitung eines Physiotherapeuten (Nordic-Walking Trainer, Präventionskursleiter) die richtige Technik unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse.

Denn nur mit einer korrekten Bewegungsausführung werden die gewünschten positiven Auswirkungen erzielt.

Einfache, funktionelle Sport- oder Wanderbekleidung und gute Schuhe, die möglichst gut gedämpft und witterungsbeständig sein sollten, sind empfohlen. Die Stöcke werden für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt.

Ab 02.05.2012, 8 x montags von 15.30 – 16.30

(Kursnr. L5/12)

Teilnahmegebühr: € 85,-

- **Beckenbodentraining für Frauen**

In unterschiedlichen Lebensphasen ist der weibliche Beckenboden wandelnden Belastungen ausgesetzt.

Aus verschiedenen Gründen (z.B. Gewichtsveränderungen, Haltungsbesonderheiten, Schwangerschaft und Entbindung, Klimakterium) können Frauen unter einer geschwächten Beckenbodenmuskulatur leiden:

Erste Anzeichen für eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur zeigen sich z. B. beim Heben, Tragen, Treppensteigen, Husten u. ä..Rückenprobleme können ebenso ein Anzeichen dafür sein, dass der Beckenbereich geschwächt ist.

Gegen einen instabilen Beckenbereich kann man etwas tun!

In diesem Kurs wollen wir möglicherweise Versäumtes nachholen und die Beckenbodenmuskulatur gezielt stärken:

- Sie lernen, Ihren Beckenboden in unterschiedlichen Ausgangspositionen bewusst wahrzunehmen
- Sie kräftigen gezielt Ihre Beckenbodenmuskulatur nach den Prinzipien der Trainingslehre
- Sie üben, die häufig überlastete Muskulatur, täglich zu entspannen
- Sie lernen, bestimmte Alltagsbelastungen durch schonende Bewegungsmuster zu verringern

Ab 31.01.12, 8 x dienstags von 18.00 – 18.45

(Kursnr. L23/12)

Teilnahmegebühr: € 55,-

- **Seniorfit**

Ziel des Kurses ist der Erhalt und die Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination, sowie der Aufbau von Muskelkraft mit und ohne Gerät (z. B. Thera-Band).

In Kombination mit entspannenden Elementen soll das Wohlbefinden gesteigert und damit für ein gutes Lebensgefühl gesorgt werden.

Ab 06.01.12, 8 x freitags von 11.00 – 11.45

(Kursnr. L17/12)

Ab 19.01.12, 8 x donnerstags von 11.00 – 11.45

(Kursnr. L18/12)

Ab 16.03.12, 8 x freitags von 11.00 – 11.45

(Kursnr. L19/12)

Ab 22.03.12, 8 x donnerstags von 11.00 – 11.45

(Kursnr. L20/12)

Ab 01.06.12, 8 x freitags von 11.00 – 11.45

(Kursnr. L21/12)

Teilnahmegebühr: € 55,-

- **Seniorfit - Gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining**

Die Chance auf ein weitgehend gesundes Altwerden mit aktivem selbständigen Leben sollte so gross wie möglich sein.

Dies bedeutet auch die Vermeidung von gravierenden gesundheitlichen Einschränkungen und daraus resultierender Funktionseinschränkung, Behandlungs- und Pflegebedürftigkeit.

Dieses ist das Ziel eines aktiven, präventiv ausgerichteten Trainings.

Die Verbesserung von Kraft und Balance führt nachweislich zu einem reduzierten Sturzrisiko und damit zur Vermeidung von sturzbedingten Verletzungen.

Gezieltes, den individuellen Anforderungen angemessenes Training, u. a. an modernen Trainingsgeräten leistet somit einen Beitrag zur Erhöhung von Lebensqualität, Selbständigkeit und Mobilität.

Ab 19.01.12, 10 x donnerstags von 16.30 – 17.30

(Kursnr. L22/12)

Teilnahmegebühr: € 105,-

- **Hüft- und Knie- Sport**

Das Trainingsprogramm zielt auf den Ausgleich der spezifischen Defizite nach Hüft- und Kniegelenksoperationen (z. B. Gelenkersatz) oder bei bestehender Arthrose.

Im Mittelpunkt des Trainings steht die spezielle Schulung der Muskelkraft, der Koordination sowie der Verbesserung der Herz-/ Kreislaufbelastbarkeit.

Hinweis: Es wird an medizinischen Trainingsgeräten als auch im Stand und auf der Matte trainiert.

Termine auf Anfrage; Teilnahmegebühr: € 85,- (8 Termine)

- **Prävention bei Osteoporose**

Das gezielte Übungsprogramm bietet Möglichkeiten aktiv etwas gegen das Fortschreiten der Osteoporose zu unternehmen.

Die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt. Durch muskuläre Druck- und Zugbelastung wird ein Reiz zum Knochenaufbau erzeugt. Die Körperhaltung wird geschult, Entlastung der Wirbelsäule gemeinsam erarbeitet und ein Training der Reaktion und Koordination dient der Sicherheit im Alltag.

Ab 25.01.12, 8 x mittwochs von 11.00 – 11.45

(Kursnr. L24/12)

Ab 28.03.12, 8 x mittwochs von 11.00 – 11.45

(Kursnr. L25/12)

Teilnahmegebühr: € 55,-

- **Modern Dance**

Der moderne Tanz beinhaltet eine Vielfalt von Möglichkeiten den Körper tänzerisch einzusetzen.

Der Wechsel zwischen Anspannung / Entspannung, schnell/ langsam, fließenden und abgehakten Bewegungen geben dem modernen Tanz eine besondere Form. Nach einem Warm-up für die Muskeln und Gelenke folgen kleine tänzerische Übungen am Platz und durch den Raum.

Die Dehnung und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen ergänzen die Vorbereitung für die anschließende Choreographie, die über die 8 Termine erarbeitet wird.

Ein fetziger Musik-Mix ist garantiert:

Ab 10.01.12 , 8 x dienstags von 16.30 – 17.30

(Kursnr. L26/12)

Teilnahmegebühr: € 73,-

- **Partner- Massage**

In einem eintägigen Seminar erfahren Sie die Grundlagen der Klassischen Massage und deren praktische Anwendung.

In einer kleinen Gruppe lernen Sie verschiedene Anwendungsgebiete, Techniken und Wirkweisen kennen. Ziel ist es, mit einfachen Griffen Muskelspannungen zu regulieren, Wohlbefinden und Entspannung zu bewirken.

Hinweis: Anmeldungen erfolgen bitte paarweise; die Teilnehmer können Frau und Mann, Freundinnen oder vielleicht auch Mutter und Tochter sein.

Termine auf Anfrage; Teilnahmegebühr: € 120,- pro Paar

- **Babymassage**

Babymassage bietet Eltern und ihren Baby ab der 4. Woche bis zum Krabbelalter die Möglichkeit, sich Zeit füreinander zu nehmen und die Signale des anderen genauer zu verstehen. Der innige Kontakt, der durch die Massage zwischen Eltern und Baby entsteht, verstärkt - wie auch Studien belegen - die Bindung und die Entwicklung positiv. Durch die Massage wird die Durchblutung gefördert, Blähungen und Koliken können gemildert werden.

Die Kursleiterin leitet die kleine Gruppe an einer Puppe an, anschließend führen Sie die Massage an Ihrem Baby selbst durch. Die Babymassage wird nur dann durchgeführt, wenn das Baby dafür bereit ist. Der eigene Rhythmus des Babys wird immer respektiert.

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch und warme Socken

dienstags von 10.00 – 11.15; Termine auf Anfrage

Teilnahmegebühr Gruppe: 5 x 75 Minuten € 65,-; Einzelanleitung: 60 Minuten € 50,-

Im Bewegungsbad des Marienkrankenhauses (Wassertiefe 1,30 m) bieten wir an:

- **Seniorfit im Wasser**

Der Kurs „Seniorfit“ in den Räumen des Ambulanten Therapiezentrums erfreut sich großer Beliebtheit.

Nun wollen wir das Angebot zur Förderung der Aufrichtung, der Koordination und des Gleichgewichts auch im Wasser anbieten.

Ab 16.01.12, 10 x montags von 10.00 – 10.45	(Kursnr. W1/12)
Ab 16.01.12, 10 x montags von 10.45 – 11.30	(Kursnr. W2/12)
Ab 26.01.12, 10 x donnerstags von 14.30 – 15.15	(Kursnr. W3/12)
Ab 02.02.12, 10 x donnerstags von 11.15 – 12.00	(Kursnr. W4/12)
Ab 02.04.12, 10 x montags von 10.00 – 10.45	(Kursnr. W5/12)
Ab 02.04.12, 10 x montags von 10.45 – 11.30	(Kursnr. W6/12)
Ab 12.04.12, 10 x donnerstags von 14.30 - 15.15	(Kursnr. W46/12)
Ab 19.04.12, 10 x donnerstags von 11.15 – 12.00	(Kursnr. W7/12)

Teilnahmegebühr: € 78,-

- **Hüft- und Kniegruppe im Wasser**

Hüft- und Knieprobleme, bedingt z. B. durch Arthrose oder nach Gelenkersatz führen häufig dazu, dass die körperliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit reduziert ist.

Gezielte gymnastische Übungen führen zur Kräftigung und Stabilisation des betroffenen Gelenks, gleichzeitig erhöht sich die individuelle Ausdauerleistung.

Die Eigenschaften des Wassers erleichtern das Bewegen.

Ab 17.01.12, 10 x dienstags von 13.30 – 14.15	(Kursnr. W8/12)
Ab 30.01.12, 10 x montags von 14.00 – 14.45	(Kursnr. W9/12)
Ab 31.01.12, 10 x dienstags von 15.00 – 15.45	(Kursnr. W10/12)
Ab 13.02.12, 10 x montags von 14.45 – 15.30	(Kursnr. W11/12)
Ab 16.04.12, 10 x montags von 14.00 – 14.45	(Kursnr. W13/12)
Ab 10.04.12, 10 x dienstags von 13.30 – 14.15	(Kursnr. W14/12)
Ab 24.04.12, 10 x dienstags von 15.00 – 15.45	(Kursnr. W15/12)
Ab 07.05.12, 10 x montags von 14.45 – 15.30	(Kursnr. W16/12)

Teilnahmegebühr: € 78,-

- **Aqua – Mix**

Fitnessorientierten Anfänger/innen und Fortgeschrittenen bietet der Kurs ein ganzheitliches Programm, bei dem alle Muskelgruppen angesprochen werden und die Herz- und Kreislauffähigkeit angeregt wird. Durch den Einsatz von speziellen Trainingsgeräten, wie z. B. Schaumstoffnudeln, Hanteln und Schwimmbrettern wird das Training intensiviert. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Ausdauerbelastung und Krafttraining, bei der die Teilnehmer ins Schwitzen kommen.

Ab 19.01.12, 10 x donnerstags von 15.15 – 16.00	(Kursnr. W17/12)
Ab 19.01.12, 10 x donnerstags von 16.00 – 16.45	(Kursnr. W18/12)
Ab 12.04.12, 10 x donnerstags von 15.15 – 16.00	(Kursnr. W19/12)
Ab 12.04.12, 10 x donnerstags von 16.00 – 16.45	(Kursnr. W20/12)

Teilnahmegebühr: € 78,-

- **Wassergymnastik für XXL Teilnehmer**

Bewegen im Wasser mit dem Ziel, überschüssige Pfunde loszuwerden, klappt besser, wenn man dazu in warmes Wasser steigt. Forscher in Florida zeigten, dass der Aufenthalt in 20 Grad kaltem Wasser deutlich hungriger macht, als in 32 Grad warmen Wasser.

Der Unterschied war enorm: Nach Aufenthalt im kühlen Nass aßen die Studienteilnehmer durchschnittlich 44 Prozent mehr als die Warmwasserschwimmer (Apothekenumschau 4/2006).

Übergewicht und Beweglichkeit schließen einander nicht aus.

Gezielte, jeweils auf die spezifische Situation der Teilnehmer abgestimmte Übungen und Maßnahmen sollten zur Vorbeugung bzw. Bewältigung von bewegungsmangelbedingten Risikofaktoren und Beschwerden, insbesondere im Bereich Herz-/ Kreislauf sowie des Muskel- und Skelettsystems, beitragen.

Die Eigenschaften des Wassers werden genutzt, um das Training gelenkschonend durchzuführen.

Der Kurs bietet individuelle, steigerungsfähige Fitnessübungen, die den gesamten Körper trainieren.

Ab 14.02.12, 10 x dienstags von 14.15 – 15.00	(Kursnr. W21/12)
Ab 15.05.12, 10 x dienstags von 14.15 – 15.00	(Kursnr. W22/12)

Teilnahmegebühr: € 78,-

- **Aqua - Fitness**

Allgemeines Fitness - Training im Wasser

In diesem Kurs sollen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit im Wasser verbessert werden.

Mit diversen Trainingsgeräten und peppiger Musik lernen Sie ein effektives Fitnesstrainingkennen, ohne die Gelenke zu belasten.

Ab 17.01.12, 10 x dienstags von 17.45 – 18.30	(Kursnr. W23/12)
Ab 17.01.12, 10 x dienstags von 18.30 – 19.15	(Kursnr. W24/12)
Ab 17.01.12, 10 x dienstags von 19.15 – 20.00	(Kursnr. W25/12)
Ab 18.01.12, 10 x mittwochs von 11.15 – 12.00	(Kursnr. W26/12)
Ab 18.01.12, 10 x mittwochs von 16.15 – 17.00	(Kursnr. W27/12)
Ab 18.01.12, 10 x mittwochs von 17.00 – 17.45	(Kursnr. W28/12)
Ab 18.01.12, 10 x mittwochs von 17.45 – 18.30	(Kursnr. W29/12)
Ab 19.01.12, 10 x donnerstags von 16.45 – 17.30	(Kursnr. W30/12)
Ab 19.01.12, 10 x donnerstags von 17.30 – 18.15	(Kursnr. W31/12)
Ab 19.01.12, 10 x donnerstags von 18.15 – 19.00	(Kursnr. W32/12)
Ab 19.01.12, 10 x donnerstags von 19.00 – 19.45	(Kursnr. W33/12)
Ab 25.01.12, 10 x mittwochs von 14.45 – 15.30	(Kursnr. W34/12)
Ab 25.01.12, 10 x mittwochs von 15.30 – 16.15	(Kursnr. W35/12)
Ab 04.04.12, 10 x mittwochs von 11.15 – 12.00	(Kursnr. W36/12)
Ab 11.04.12, 10 x mittwochs von 16.15 – 17.00	(Kursnr. W37/12)
Ab 11.04.12, 10 x mittwochs von 17.00 – 17.45	(Kursnr. W38/12)
Ab 11.04.12, 10 x mittwochs von 17.45 – 18.30	(Kursnr. W39/12)
Ab 12.04.12, 10 x donnerstags von 16.45 – 17.30	(Kursnr. W40/12)
Ab 12.04.12, 10 x donnerstags von 17.30 – 18.15	(Kursnr. W41/12)
Ab 12.04.12, 10 x donnerstags von 18.15 – 19.00	(Kursnr. W42/12)
Ab 12.04.12, 10 x donnerstags von 19.00 – 19.45	(Kursnr. W43/12)
Ab 25.04.12, 10 x mittwochs von 14.45 – 15.30	(Kursnr. W44/12)
Ab 25.04.12, 10 x mittwochs von 15.30 – 16.15	(Kursnr. W45/12)

Teilnahmegebühr: € 78,-

- **Aqua Fit für Diabetiker**

Ein therapeutisches Sportprogramm – abgestimmt auf die Bedürfnisse von Diabetikern

Das Ziel des Kurses ist die Stoffwechsellanregung und die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems unter fachlicher Leitung einer Physiotherapeutin.

Ab 11.04.2012, 10 x mittwochs von 10.00 – 10.45

(Kursnr. W55/12)

Teilnahmegebühr: € 78,-

- **Fit für 2**

Schlank zu sein erwartet in der Schwangerschaft wohl keine Frau, aber fit und beweglich zu sein ist wichtig.

Gut, dass es Übungsmöglichkeiten im Wasser gibt: Hier fühlen Sie sich leicht trotz Babybauch. Weil der Auftrieb die Schwerkraft deutlich abmildert, werden Gelenke, Wirbelsäule und Muskeln während der 45 Minuten im Wasser von einem Teil der Last befreit, die Sie außerhalb tragen müssen. So kann die Muskulatur sanft gekräftigt, die Gelenke beweglich gehalten und die Körperhaltung korrigiert werden.

Die Kurse starten laufend, bitte erkundigen Sie sich nach dem nächsten Termin.

Teilnahmegebühr: € 33,- (4x)

- **Wassergewöhnung – Babyschwimmen**

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen von Säuglingen (ab ca. 20. Woche nach ärztlicher Untersuchung) mit ihren Eltern im Wasser. Das Bewegen und Spielen im Wasser trägt zur senso-motorischen Entwicklung der Kinder bei. Unter Ausnutzung der besonderen Bewegungsanreize und der Berührungsfreude, die das nasse Element bietet, wird die Erweiterung der Kontakt- und Entfaltungsmöglichkeiten des Kindes gesteigert. So bietet sich die Chance, auf die gesamte Entwicklung des Kindes früh Einfluss zu nehmen.

Es geht also in diesem Kurs nicht um das Schwimmenlernen, sondern eher um ein Eltern-Kind-Angebot, bei dem den Eltern ein intensiver Zugang zu ihrem Kind ermöglicht wird. Gemeinsam mit den Eltern werden die Säuglinge an das Wasser gewöhnt.

Altersgruppe 5 – 12 Monate, Altersgruppe 12 – 24 Monate (Aufbaukurs)

Die Kurse beginnen fortlaufend, bitte erfragen Sie den nächsten Kursbeginn telefonisch

Teilnahmegebühr: € 78,-

- **Aqua – Kids**

Im Anschluss an die Wassergewöhnungskurse kann der Spaß für Kinder und Eltern, die bereits an den voraus weiterführenden Kursen teilgenommen haben, weitergehen:

Für die Altersgruppe 2 – 4 Jahre findet in kleiner Gruppe und bereits vertrauter Umgebung die senso-motorische Förderung mit Unterstützung der Eltern oder Schwimmhilfen statt.

Bitte erfragen Sie den nächsten Kursbeginn telefonisch

Teilnahmegebühr: € 78,-

- **Pinguin- Kurs**

Nach den vorausgegangenen Kursen sind die Kinder (ab 4 Jahren) nun an das Wasser gewöhnt und können ohne Unterstützung der Eltern mit der Kursleiterin zusammen die Grundlagen des Schwimmens spielerisch erfahren.

Dazu gehört das Erlernen der richtigen Wasserlage, das Gleiten, die Koordination der Schwimmbewegungen und Atemübungen zur Unterstützung der Schwimmtechnik.

Termine bitte telefonisch erfragen

Teilnahmegebühr: € 92,-

- **Seepferdchen – Kurs**

Im Anschluss an den Pinguin – Kurs werden die Kinder spielerisch ans Schwimmen und die Anforderungen für das Erlangen des Seepferdchen – Schwimmabzeichens herangeführt. Die Notwendigen Leistungen und Fähigkeiten werden nach und nach geübt bis die Kinder am Ende des Kurses als stolze Besitzer des Seepferdchen – Schwimmabzeichens aus dem Becken steigen.

Näheres erfahren Sie in den vorausgehenden Kursen.

Termine bitte telefonisch erfragen

Teilnahmegebühr: € 115,-

- Alle Kurse werden von ausgebildeten Therapeuten des Marienkrankenhauses geleitet.
- Unsere Gruppen haben - abhängig vom Kursinhalt - maximal 10 Teilnehmer. So können wir jedem Teilnehmer gerecht werden und ein intensives Training ermöglichen.
- Die Kurse finden – außer Walken und den Wasseraktivitäten - in den Räumen des Ambulanten Therapiezentrums statt.
- Telefonische Auskunft/Anmeldung im Ambulanten Therapiezentrum unter der Nummer: 2546 2227 (möglichst zwischen 8.00 und 12.00).
- Einige Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an den Präventionskursen. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Krankenkasse.

Teilnahmeregelungen

Anmeldung:

Eine Anmeldung zu den Kursen ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl erforderlich.

Die Anmeldung kann schriftlich, mündlich oder telefonisch erfolgen.

Mit der Aufnahme der Angaben zur Person wird die Anmeldung rechtsverbindlich (nicht erst mit Zahlungseingang) und die Kursgebühr wird fällig.

Eine schriftliche Anmeldebestätigung unsererseits erfolgt in der Regel nicht (Ausnahme: Wassergewöhnung).

Kursgebühr:

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr auf das Konto des Marienkrankenhauses

Hamburger Sparkasse

Konto Nr. 1280113000

BLZ 200 505 50

Nennen Sie bitte als Verwendungszweck auf dem Überweisungsträger die jeweilige Kursnummer, sowie den Namen des Teilnehmers.

Abmeldung vom Kurs:

Sollte Ihnen die Teilnahme an einem Kurs, für den Sie sich angemeldet haben, nicht möglich sein, ist eine Abmeldung erforderlich. Erfolgt diese rechtzeitig 14 Tage vor Kursbeginn werden die Kursgebühren abzüglich einer Verwaltungspauschale von € 10 zurückerstattet.

Tritt der Teilnehmer später als 14 Tage vor Kursbeginn zurück, ohne dass der reservierte Platz anderweitig vergeben werden kann, werden 50% der Kursgebühren einbehalten.

Rückerstattung:

Sollte die jeweilige Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. Sie werden von uns telefonisch oder schriftlich informiert.

Die entrichtete Kursgebühr wird bei Kursausfall, bzw. Teilausfall seitens des Ambulanten Therapiezentrums zurückerstattet.

Rückerstattungen aus anderen Gründen sind nicht möglich.

Rücksprache mit Ihrem Arzt:

Insbesondere nach längerer Sportpause bzw. Erkrankungen wird im Vorfeld eines Kursbesuches Rücksprache mit dem Hausarzt empfohlen (ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung).

Die Kursangebote des Ambulanten Therapiezentrums dürfen nicht als Therapieersatz verstanden werden, sondern stellen ggf. eine Angebotsergänzung ärztlich verordneter Maßnahmen dar.

Haftung:

Für Schäden, Unfälle und Verluste besteht von Seiten des Ambulanten Therapiezentrums am Marienkrankenhaus keinerlei Haftung.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Das Team des Ambulanten Therapiezentrum