

Kurse für Erwachsene 1. Halbjahr 2019



M A R I E N
K R A N K E N H A U S

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Hamburg

Ambulantes Therapiezentrum
Telefon (040) 25 46 - 22 27
Telefax (040) 25 46 - 18 22 31
kurse@marienkrankenhaus.org



Dieses und unser weiteres Kursangebot rund um
Schwangerschaft, Baby und Kind
finden Sie im Internet unter

www.marienkrankenhaus.org/kurse

Kurse, die **Jan. - März** beginnen,
sind buchbar ab 07.11.18
Kurse, die **April - Juni** beginnen,
sind buchbar ab 20.02.19

• Präventives Rückentraining

anerkannte Präventionsmaßnahme

Im Rahmen des Präventiven Rückentrainings wird ein gesundheitsorientiertes ganzheitliches (Geräte) – Training in kleiner Gruppe unter der fachkundigen Anleitung einer Physiotherapeutin durchgeführt. Neben der Verbesserung der Kraft, der Kraftausdauer und Beweglichkeit umfasst der Kurs auch alltagsbezogenen Übungen zur Schulung von gesunden Haltungsgewohnheiten.

Die Plätze zu diesen Kursen werden nach Rücksprache mit den Kursleitern unter der o.g. Telefonnummer vergeben.

Ab 03.01.19	10x donnerstags	17:00 - 18:15	Kursnr. MT01/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 14.03.19	10x donnerstags	17:00 - 18:15	Kursnr. MT03/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 23.05.19	10x donnerstags	17:00 - 18:15	Kursnr. MT05/19	buchbar ab 20.02.19
Teilnahmegebühr: € 194,- für 10x 75min				
Ab 07.01.19	10x montags	17:15 - 18:15	Kursnr. MT02/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 01.04.19	10x montags	17:15 - 18:15	Kursnr. MT04/19	buchbar ab 20.02.19
Teilnahmegebühr: € 155,- für 10x 60min				

Der Kurs findet im Ambulanten Therapiezentrum, Trainingstherapieaum, Haus 2; UG statt

• Wirbelsäulengymnastik

anerkannte Präventionsmaßnahme

Ein präventives Programm – nicht nur für „Rückengeplagte“. Wir wollen mit und ohne Gerät verkürzte Muskelgruppen dehnen und die aufrichtende Muskulatur kräftigen.

Im Kursverlauf werden auch Grundlagen der Rückenschule vermittelt.

Ab 09.01.19	8x mittwochs	16:15 - 17:00	Kursnr. L008/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 13.03.19	8x mittwochs	16:15 - 17:00	Kursnr. L009/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 22.05.19	8x mittwochs	16:15 - 17:00	Kursnr. L010/19	buchbar ab 20.02.19

Teilnahmegebühr: € 95,-

Die Kurse am Mittwoch finden im Ambulanten Therapiezentrum, Haus 2, UG statt;

• Seniorfit

anerkannte Präventionsmaßnahme

Ziel des Kurses ist Erhalt und Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination und Kraft mit und ohne Geräten, wie z.B. dem Theraband. Jeder Teilnehmer übt dabei nach seinen Möglichkeiten unter Anleitung einer erfahrenen Physiotherapeutin. In der kleinen Gruppe kommt dabei der Austausch unter Gleichgesinnten und der Spaß nicht zu kurz.

Ab 03.01.19	8x donnerstags	11:00 - 11:45	Kursnr. L001/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 23.01.19	8x mittwochs	11:00 - 11:45	Kursnr. L002/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 07.03.19	8x donnerstags	11:00 - 11:45	Kursnr. L003/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 27.03.19	8x mittwochs	11:00 - 11:45	Kursnr. L004/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 09.05.19	8x donnerstags	11:00 - 11:45	Kursnr. L005/19	buchbar ab 20.02.19
Ab 05.06.19	8x mittwochs	11:00 - 11:45	Kursnr. L006/19	buchbar ab 20.02.19

Teilnahmegebühr: € 76,-

Der Kurs findet im Ambulanten Therapiezentrum, Haus 2, UG statt

Kurse für Erwachsene 1. Halbjahr 2019



M A R I E N
K R A N K E N H A U S

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Hamburg

Ambulantes Therapiezentrum

Telefon (040) 25 46 - 22 27

Telefax (040) 25 46 - 18 22 31

kurse@marienkrankenhaus.org

• Beckenbodentraining

anerkannte Präventionsmaßnahme

In unterschiedlichen Lebensphasen ist der weibliche Beckenboden wandelnden Belastungen ausgesetzt. Aus verschiedenen Gründen können Frauen unter einer geschwächten Beckenbodenmuskulatur leiden: Erste Anzeichen dafür zeigen sich z. B. beim Heben oder Tragen; auch Rückenprobleme können ein Anzeichen dafür sein. Gegen einen instabilen Beckenbereich kann man etwas tun!

So lernen Sie, Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen und gezielt zu kräftigen, häufig überlastete Muskulatur täglich zu entspannen und bestimmte Alltagsbelastungen durch schonende Bewegungsmuster zu verringern.

Der Kurs ist nicht während der Schwangerschaft und erst nach der Rückbildungsgymnastik geeignet.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Ab 12.02.19 8x dienstags 18:00 - 18:45 Kursnr. L007/19 buchbar ab 07.11.18

Teilnahmegebühr: € 84,-

Der Kurs findet in der Geriatrischen Tagesklinik, Haus 2, EG statt

Neu:

• StuBs – Sturzpräventionstraining durch Bewegung und Spaß **anerkannte Präventionsmaßnahme**

Wir bringen Sie wieder auf den sicheren Weg!

Meistern Sie riskante und wackelige Situationen. Erleben Sie den Aha-Effekt durch das Trainieren von Gleichgewicht und Geschicklichkeit. Durch gezielte Bewegungen lernen Sie, wie Sie mit mehr Leichtigkeit und Freude ihren Alltag gestalten können. Denn ein Sturz ist kurz und Prävention ist besser.

Ziel des Kurses ist es die Bewegungssicherheit im Alltag zu stärken, das Sturzrisiko minimieren und damit die Lebensqualität zu steigern. Sie sollen gestärkt werden, um selbstständig und autark ihren Lebensalltag zu meistern.

Durch Bewegungsangebote im Sitzen und / oder im Stand in Kombination mit Gedächtnistraining und Musik soll die Freude an der Bewegung gesteigert und die Angst vor Stürzen vermindert werden. Koordination, Gleichgewicht und Geschicklichkeit werden ebenso trainiert wie auch die Kommunikation und die Konzentration.

ab.05.03.19 10x dienstags 15.30 - 16.30 Kursnr. L011/19 buchbar ab 07.11.18

Teilnahmegebühr: € 132,-

Der Kurs findet in der Geriatrischen Tagesklinik, Haus 2, EG statt



Kurse für Erwachsene 1.Halbjahr 2019

Kurse im Bewegungsbad (Wassertiefe 1,30 m):

• Aqua – Fitness

anerkannte Präventionsmaßnahme

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 12.02.19	10x dienstags	11:00 - 11:45	Kursnr. W001/19	geschlossener Kurs
Ab 12.02.19	10x dienstags	17:45 - 18:30	Kursnr. W002/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 12.02.19	10x dienstags	18:30 - 19:15	Kursnr. W003/19	geschlossener Kurs
Ab 12.02.19	10x dienstags	19:15 - 20:00	Kursnr. W004/19	geschlossener Kurs
Ab 13.02.19	10x mittwochs	11:15 - 12:00	Kursnr. W005/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 13.02.19	10x mittwochs	15:30 - 16:15	Kursnr. W006/19	geschlossener Kurs
Ab 13.02.19	10x mittwochs	17:00 - 17:45	Kursnr. W007/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 13.02.19	10x mittwochs	17:45 - 18:30	Kursnr. W008/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 14.02.19	10x donnerstags	16:45 - 17:30	Kursnr. W010/19	geschlossener Kurs
Ab 14.02.19	10x donnerstags	17:30 - 18:15	Kursnr. W011/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 14.02.19	10x donnerstags	18:15 - 19:00	Kursnr. W012/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 14.02.19	10x donnerstags	19:00 - 19:45	Kursnr. W013/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 30.04.19	10x dienstags	11:00 - 11:45	Kursnr. W014/19	geschlossener Kurs
Ab 30.04.19	10x dienstags	17:45 - 18:30	Kursnr. W015/19	buchbar ab 20.02.19
Ab 30.04.19	10x dienstags	18:30 - 19:15	Kursnr. W016/19	geschlossener Kurs
Ab 30.04.19	10x dienstags	19:15 - 20:00	Kursnr. W017/19	geschlossener Kurs
Ab 02.05.19	10x donnerstags	16:45 - 17:30	Kursnr. W018/19	geschlossener Kurs
Ab 02.05.19	10x donnerstags	17:30 - 18:15	Kursnr. W019/19	buchbar ab 20.02.19
Ab 02.05.19	10x donnerstags	18:15 - 19:00	Kursnr. W020/19	buchbar ab 20.02.19
Ab 02.05.19	10x donnerstags	19:00 - 19:45	Kursnr. W021/19	buchbar ab 20.02.19
Ab 08.05.19	10x mittwochs	11:15 - 12:00	Kursnr. W022/19	buchbar ab 20.02.19
Ab 08.05.19	10x mittwochs	15:30 - 16:15	Kursnr. W023/19	geschlossener Kurs
Ab 08.05.19	10x mittwochs	17:00 - 17:45	Kursnr. W024/19	buchbar ab 20.02.19
Ab 08.05.19	10x mittwochs	17:45 - 18:30	Kursnr. W025/19	buchbar ab 20.02.19

Teilnahmegebühr: € 112,-

• Aqua – Gymnastik

anerkannte Präventionsmaßnahme

In diesem Kurs werden neben Ausdauer und Kraft auch die Koordination im Wasser verbessert. Mit diversen Trainingsgeräten und peppiger Musik lernen Sie ein effektives Ganzkörpertraining kennen, ohne die Gelenke zu belasten.

Ab 11.02.19	10x montags	9:15 - 10:00	Kursnr. W026/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 12.02.19	10x dienstags	14:15 - 15:00	Kursnr. W027/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 13.02.19	10x mittwochs	14:45 - 15:30	Kursnr. W028/19	geschlossener Kurs
Ab 14.02.19	10x donnerstags	15:15 - 16:00	Kursnr. W029/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 14.02.19	10x donnerstags	16:00 - 16:45	Kursnr. W030/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 29.04.19	10x montags	9:15 - 10:00	Kursnr. W031/19	buchbar ab 20.02.19
Ab 30.04.19	10x dienstags	14:15 - 15:00	Kursnr. W032/19	buchbar ab 20.02.19
Ab 02.05.19	10x donnerstags	15:15 - 16:00	Kursnr. W033/19	buchbar ab 20.02.19
Ab 02.05.19	10x donnerstags	16:00 - 16:45	Kursnr. W034/19	buchbar ab 20.02.19
Ab 08.05.19	10x mittwochs	14:45 - 15:30	Kursnr. W035/19	geschlossener Kurs

Teilnahmegebühr: € 112,-

Kurse für Erwachsene 1. Halbjahr 2019



M A R I E N
K R A N K E N H A U S

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Hamburg

Ambulantes Therapiezentrum

Telefon (040) 25 46 - 22 27

Telefax (040) 25 46 - 18 22 31

kurse@marienkrankenhaus.org

Kurse im Bewegungsbad (Wassertiefe 1,30 m):

• Seniorfit im Wasser

anerkannte Präventionsmaßnahme

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 11.02.19	10x montags	10:00 - 10:45	Kursnr. W046/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 11.02.19	10x montags	10:45 - 11:30	Kursnr. W047/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 11.02.19	10x montags	14:45 - 15:30	Kursnr. W048/19	geschlossener Kurs
Ab 13.02.19	10x mittwochs	10:00 - 10:45	Kursnr. W049/19	geschlossener Kurs
Ab 14.02.19	10x donnerstags	11:15 - 12:00	Kursnr. W050/19	geschlossener Kurs
Ab 14.02.19	10x donnerstags	13:30 - 14:15	Kursnr. W051/19	geschlossener Kurs
Ab 14.02.19	10x donnerstags	14:30 - 15:15	Kursnr. W052/19	geschlossener Kurs
Ab 29.04.19	10x montags	10:00 - 10:45	Kursnr. W053/19	buchbar ab 20.02.19
Ab 29.04.19	10x montags	10:45 - 11:30	Kursnr. W054/19	buchbar ab 20.02.19
Ab 29.04.19	10x montags	14:45 - 15:30	Kursnr. W055/19	geschlossener Kurs
Ab 02.05.19	10x donnerstags	11:15 - 12:00	Kursnr. W056/19	geschlossener Kurs
Ab 02.05.19	10x donnerstags	13:30 - 14:15	Kursnr. W057/19	geschlossener Kurs
Ab 02.05.19	10x donnerstags	14:30 - 15:15	Kursnr. W058/19	geschlossener Kurs
Ab 08.05.19	10x mittwochs	10:00 - 10:45	Kursnr. W059/19	geschlossener Kurs

Teilnahmegebühr: € 112,-

• Hüft- und Kniegruppe im Wasser

anerkannte Präventionsmaßnahme

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 Gelenkes, gleichzeitig erhöht sich die individuelle Ausdauerleistung. Die Eigenschaften des Wassers erleichtern das Bewegen.

Ab 11.02.19	10x montags	14:00 - 14:45	Kursnr. W038/19	geschlossener Kurs
Ab 12.02.19	10x dienstags	13:30 - 14:15	Kursnr. W039/19	geschlossener Kurs
Ab 12.02.19	10x dienstags	15:00 - 15:45	Kursnr. W040/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 13.02.19	10x mittwochs	14:00 - 14:45	Kursnr. W041/19	geschlossener Kurs
Ab 29.04.19	10x montags	14:00 - 14:45	Kursnr. W042/19	geschlossener Kurs
Ab 30.04.19	10x dienstags	13:30 - 14:15	Kursnr. W043/19	geschlossener Kurs
Ab 30.04.19	10x dienstags	15:00 - 15:45	Kursnr. W044/19	buchbar ab 20.02.19
Ab 08.05.19	10x mittwochs	14:00 - 14:45	Kursnr. W045/19	geschlossener Kurs

Teilnahmegebühr: € 112,-

• Aquagymnastik für XXL Teilnehmer

anerkannte Präventionsmaßnahme

Bewegungen, die im Alltag aufgrund von Unbeweglichkeit oder Schmerzen nicht mehr gut gehen, sind im warmen Wasser durch den Auftrieb viel besser und leichter möglich. Gezielte Übungen reduzieren den Bewegungsmangel, trainieren die Ausdauer und kräftigen die Muskulatur. Sie helfen dadurch bei der Bewältigung von bewegungsmangelbedingten Beschwerden.

Ab 11.02.19	10x montags	12:30 - 13:15	Kursnr. W036/19	buchbar ab 07.11.18
Ab 29.04.19	10x montags	12:30 - 13:15	Kursnr. W037/19	buchbar ab 20.02.19

Teilnahmegebühr: € 112,-

Informationen und Teilnahmebedingungen

- 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 meisten Kurse finden in den Räumen des Ambulanten Therapiezentrum statt. Ausnahmen sind die Kurse im Bewegungsbad und Babymassage in der Elternschule
- Kurse, die als Präventionskurse ausgeschrieben sind, wurden durch die von den Krankenkassen beauftragte Zentrale Prüfstelle Prävention gemäß den Auflagen nach § 20 Abs. 1 SGB V zertifiziert.

Anmeldung:

Eine Anmeldung zu den Kursen ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl erforderlich und erfolgt über unser online-Anmeldeverfahren unter www.marienkrankenhaus.org/kurse. Mit der Aufnahme der Angaben zur Person wird die Anmeldung rechtsverbindlich und die Kursgebühr wird fällig. Eine schriftliche Anmeldebestätigung unsererseits erfolgt per E-Mail.

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 21 Tage vor Kursbeginn werden die Kursgebühren abzüglich einer Verwaltungspauschale von € 10 zurückerstattet.

Tritt der Teilnehmer später als 21 Tage vor Kursbeginn zurück, ohne dass der reservierte Platz anderweitig vergeben werden kann, werden 50% der Kursgebühren einbehalten.

Erstattungen der Kursgebühr sind ab 7 Tage vor Kursbeginn leider nicht möglich, sofern der Kursplatz nicht anderweitig vergeben werden kann.

Bei Teilnehmern mit einem Gutschein über einen Babyschwimmkurs im Rahmen der Integrierten Versorgung verfällt der Gutscheinwert, sollte die Abmeldung nicht oder bis 21 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Er verfällt auch, wenn der Kurs nicht angetreten wird. Der Gutschein ist nicht übertragbar. Bereits gebuchte Kursplätze können bis 21 Tage vor Kursbeginn nur bei freien Kapazitäten im jeweiligen Kurshalbjahr umgebucht werden.

Kursablauf

Wir starten die Kurse pünktlich. Eine Einheit beginnt immer mit einem Aufwärmteil, um den gesamten Organismus auf die Anforderungen vorzubereiten und Verletzungen zu vermeiden. Daher bitten wir um Verständnis, dass verspätetes Erscheinen die Teilnahme ausschließt.

Rückerstattung:

Sollte die jeweilige Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, den Kurs telefonisch oder schriftlich abzusagen. Die entrichtete Kursgebühr wird bei Kursausfall, bzw. Teilausfall 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 Therapiezentrum 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 Therapiezentrum am Marienkrankenhaus keinerlei Haftung.

Teilnahmebestätigungen:

Sie erhalten von uns beim letzten Kurstermin eine Teilnahmebestätigung. Sollten Sie zum Ende des Kurses nicht anwesend sein, können Sie sich die Bestätigung (bitte nach vorheriger Rücksprache) im Ambulanten Therapiezentrum abholen oder gegen eine Verwaltungsgebühr von 5 € zusenden lassen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Das Team des Ambulanten Therapiezentrum