

Präventionsangebote 2019

Aktiv Wirbelsäulengymnastik I und II

Die Inhalte dieser Gruppe sind Kräftigungsübungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur, isometrische Übungen zur Stabilisation der Wirbelsäule sowie entlastende Stellungen für den Rücken. Das Übungsprogramm wird durch den Einsatz von Kleingeräten wie z. B. Hanteln, Therabändern und Bällen abwechslungsreich gestaltet. Durch gezielte Dehnübungen wird die Beweglichkeit verbessert. Die Gruppe ist besonders für Patienten nach einer Wirbelsäulenoperation oder mit einem Bandscheibenvorfall geeignet, aber auch für Menschen mit chronischen Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, degenerativen Veränderungen und Bandscheibenvorwölbungen.

Kurs Tag Zeit

WS LP 1 Montag 16.00 bis 17.00 Uhr

WS LP 2 Montag 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Sporthalle der Klinik Lindenplatz

In diesen Kursen sind derzeit leider keine Plätze frei.

Aktiv Wirbelsäule Wasser

Besonders für Menschen mit Verschleißerscheinungen im Rücken oder an den Gelenken ist die Bewegung im Wasser entlastend. Die Inhalte dieser Gruppe sind Aquajogging in verschiedenen Variationen, Wassergymnastik unter Einsatz von verschiedenen Geräten wie z. B. Bälle, Aquanudeln, Scheiben, Hanteln. Spiele im Wasser und Anleitung zum rücken- und gelenkschonenden Schwimmen ergänzen das Programm. Das 32° Celsius warme Solewasser wirkt wohltuend auf den gesamten Körper und steigert die Fitness. Schwerpunkt: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Stabilisierung der Wirbelsäule.

Kurs Tag Zeit

WSW LP 1 Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr

WSW LP 2 Mittwoch 16.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Bewegungsbad der Klinik Lindenplatz

In diesen Kursen sind derzeit leider keine Plätze frei.

Kurs Tag Zeit

WSW SO 1 Montag 15.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Therapiebecken der SoleTherme

In diesem Kurs sind derzeit leider keine freien Plätze vorhanden.

Wasserfit Wirbelsäulengymnastik

Hier erwartet Sie eine Gymnastik im Wasser für alle junggebliebenen Älteren. Unter Ausnutzung des Wasserwiderstandes kann ein gezieltes Ausdauer- und Kräftigungstraining durchgeführt werden. Viel Abwechslung bringt dabei der Gebrauch unterschiedlichster Hilfsmittel, wie z. B. Bälle, Stäbe, Schwimmnoodle oder -bretter.

Kurs	Anzahl	Tag	Termin	Zeit	Preis	Leitung
0119WFH1	10	Mo	07.01. bis 11.03.19	16.00 bis 17.00	80,00 €	Frau Hollburg
0219WFH1	10	Mo	18.03. bis 27.05.19	16.00 bis 17.00	80,00 €	Frau Hollburg
0319WFH1	10	Mo	03.06. bis 12.08.19	16.00 bis 17.00	80,00 €	Frau Hollburg
0419WFH1	10	Mo	19.08. bis 21.10.19	16.00 bis 17.00	80,00 €	Frau Hollburg
0519WFH1	8	Mo	28.10. bis 16.12.19	16.00 bis 17.00	64,00 €	Frau Hollburg

Ort: Bewegungsbad der Klinik Lindenplatz

Aktiv für Hüft- und Kniegelenk

Diese Gruppe bietet Bewegung und Sport für Menschen mit einem künstlichen Gelenk sowie Verschleißerscheinungen an diesen Gelenken (arthrotischen Veränderungen). Eine Operation sollte mindestens drei Monate zurückliegen.

Inhalte dieser Gruppe sind unter anderem Gymnastik im Stand, Kräftigungsübungen mit Geräten wie z. B. Hanteln und Theraband, Gymnastik auf der Matte, Gehtraining, Verbesserung des Gangablaufs und einfache Bewegungsspiele.

Kurs	Tag	Zeit
TEP LP 1	Mittwoch	17.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Sporthalle der Klinik Lindenplatz

Aktiv für Hüft- und Kniegelenk im Wasser

Neben den schon beschriebenen positiven Wirkungen der Wassergymnastik liegen bei dieser Gruppe die Schwerpunkte auf der Verbesserung der Beweglichkeit unter Entlastung der Hüft-, Knie und Schultergelenke.

Kurs	Tag	Zeit
TEPW LP 1	Donnerstag	17.00 bis 18.00 Uhr
TEPW LP 2	Freitag	12.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Bewegungsbad der Klinik Lindenplatz

In diesen Kursen sind derzeit leider keine Plätze frei.

Rückenfit Wirbelsäulengymnastik

Es erwartet Sie ein funktionelles Programm mit Kräftigungs- und Mobilitätsübungen zur Verbesserung der Haltung und Entlastung der Wirbelsäule. Hinzu kommen Dehnungs- und Entspannungsübungen für verspannte und verkürzte Muskelgruppen ergänzen das Programm.

Kurs	Anzahl	Tag	Termin	Zeit	Preis	Leitung
0119RFH2	10	Do	10.01. bis 14.03.19	18.00 bis 19.00	80,00 €	Frau Hoffmeier
0219RFH2	10	Do	21.03. bis 23.05.19	18.00 bis 19.00	80,00 €	Frau Hoffmeier
0319RFH2	10	Do	06.06. bis 15.08.19	18.00 bis 19.00	80,00 €	Frau Hoffmeier
0419RFH2	10	Do	22.08. bis 31.10.19	18.00 bis 19.00	80,00 €	Frau Hoffmeier
0519RFH2	7	Do	07.11. bis 19.12.19	18.00 bis 19.00	56,00 €	Frau Hoffmeier

Ort: Gymnastikraum im Kurmittelhaus

Die Kurse sind leider schon ausgebucht.

Wirbelsäulengymnastik im Wasser

Mit viel Spaß und Bewegung lernen Sie ihren Rücken im warmen Wasser zu entlasten. Gezielte Ausdauer- und Kräftigungsübungen machen Sie fit für den Alltag.

Kurs	Anz.	Tag	Termin	Zeit	Preis	Leitung
0119WSWH1	10	Mi	09.01. bis 13.03.19	17.00 bis 18.00	80,00 €	Frau Gediehn
0219WSWH1	10	Mi	20.03. bis 29.05.19	17.00 bis 18.00	80,00 €	Frau Gediehn
0319WSWH1	10	Mi	05.06. bis 07.08.19	17.00 bis 18.00	80,00 €	Frau Gediehn
0419WSWH1	10	Mi	14.08. bis 16.10.19	17.00 bis 18.00	80,00 €	Frau Gediehn
0519WSWH1	10	Mi	23.10. bis 18.12.19	17.00 bis 18.00	80,00 €	Frau Gediehn

Ort: Bewegungsbad der Klinik am Hellweg

Wasserfit für Frauen

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die sich mehr Vitalität wünschen. Unter Ausnutzung des Wasserwiderstandes wird ein gezieltes Ausdauer- und Kräftigungstraining durchgeführt. Viel Abwechslung bringt dabei der Gebrauch unterschiedlichster Hilfsmittel wie z.B. Bälle, Stäbe, Schwimmnoodle oder -bretter.

Kurs	Anzahl	Tag	Termin	Zeit	Preis	Leitung
0119WFLP1	10	Di	08.01. bis 12.03.19	16.00 bis 17.00	80,00 €	Frau Hollburg
0219WFLP1	10	Di	13.03. bis 21.05.19	16.00 bis 17.00	80,00 €	Frau Hollburg
0319WFH1	10	Di	28.05. bis 30.07.19	16.00 bis 17.00	80,00 €	Frau Hollburg
0419WFH1	10	Di	06.08. bis 08.10.19	16.00 bis 17.00	80,00 €	Frau Hollburg
0519WFH1	10	Di	15.10. bis 17.12.19	16.00 bis 17.00	80,00 €	Frau Hollburg

Ort: Bewegungsbad der Klinik Lindenplatz

Aquafitness

Aquafitness ist eine kraftvollere Form der Wassergymnastik. Unter Ausnutzung des Wasserwiderstandes wird ein gezieltes Ausdauer- und Krafttraining durchgeführt. Viel Spaß und Abwechslung bringt der Gebrauch unterschiedlichster Hilfsmittel, z.B. Bälle, Stäbe und Schwimmbretter.

Kurs	Anzahl	Tag	Termin	Zeit	Preis	Leitung
0119AFH1	10	Di	08.01. bis 12.03.19	10.00 bis 11.00	80,00 €	Frau Keiper
0119AFH2	10	Mi	09.01. bis 13.03.19	15.30 bis 16.30	80,00 €	Frau Grasekamp
0119AFH4	10	Do	10.01. bis 14.03.19	15.30 bis 16.30	80,00 €	Frau Grasekamp
0219AFH1	10	Di	19.03. bis 21.05.19	10.00 bis 11.00	80,00 €	Frau Keiper
0219AFH2	10	Mi	20.03. bis 29.05.19	15.30 bis 16.30	80,00 €	Frau Grasekamp
0219AFH4	10	Do	21.03. bis 23.05.19	15.30 bis 16.30	80,00 €	Frau Grasekamp
0319AFH1	10	Di	28.05. bis 30.07.19	10.00 bis 11.00	80,00 €	Frau Keiper
0319AFH2	10	Mi	05.06. bis 07.08.19	15.30 bis 16.30	80,00 €	Frau Grasekamp
0319AFH4	10	Do	06.06. bis 15.08.19	15.30 bis 16.30	80,00 €	Frau Grasekamp

0419AFH1	10	Di	06.08. bis 08.10.19	10.00 bis 11.00	80,00 €	Frau Keiper
0419AFH2	10	Mi	14.08. bis 16.10.19	15.30 bis 16.30	80,00 €	Frau Grasekamp
0419AFH4	10	Do	22.08. bis 31.10.19	15.30 bis 16.30	80,00 €	Frau Grasekamp
0519AFH1	9	Di	15.10. bis 17.12.19	10.00 bis 11.00	72,00 €	Frau Keiper
0519AFH2	9	Mi	23.10. bis 18.12.19	15.30 bis 16.30	80,00 €	Frau Grasekamp
0519AFH4	7	Do	07.11. bis 19.12.19	15.30 bis 16.30	56,00 €	Frau Grasekamp

Ort: Bewegungsbad der Klink am Hellweg

Die Kurse am Dienstag um 10.00 Uhr und Donnerstag 15.30 Uhr sind leider schon ausgebucht.

Fitness- und Trainingsschulung

Unabhängig davon, ob Sie untrainiert, Einsteiger oder Fortgeschrittener sind, haben Sie hier die Möglichkeit unter Einbeziehung modernster Trainingsgeräte ein individuelles Trainingsprogramm durchzuführen. Dieses Training wurde speziell für alle diejenigen entwickelt, die durch gezieltes Training ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern möchten. Über die praktischen Übungen hinaus beinhaltet das Programm eine theoretische Einführung in die Ziele und Prinzipien des Trainings.

Kurs	Anz.	Tag	Termin	Zeit	Preis	Leitung
0119MTTH1	10	Mo	07.01. bis 11.03.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Frau Adams
0119MTTH2	10	Mo	07.01. bis 11.03.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Adams
0119MTTH3	10	Mo	07.01. bis 11.03.19	19.00 bis 20.00	90,00 €	Frau Adams
0119MTTH4	10	Mi	09.01. bis 13.03.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Frau Brummelte-Reicherts
0119MTTH5	10	Mi	09.01. bis 13.03.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Brummelte-Reicherts
0119MTTH6	10	Mi	09.01. bis 13.03.19	19.00 bis 20.00	90,00 €	Frau Brummelte-Reicherts
0119MTTH7	10	Do	10.01. bis 14.03.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Herr Westerhoff
0219MTTH1	10	Mo	18.03. bis 27.05.19	17.00 bis 18.00	80,00 €	Frau Adams
0219MTTH2	10	Mo	18.03. bis 27.05.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Adams
0219MTTH3	10	Mo	18.03. bis 27.05.19	19.00 bis 20.00	90,00 €	Frau Adams
0219MTTH4	10	Mi	20.03. bis 29.05.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Frau Brummelte-Reicherts
0219MTTH5	10	Mi	20.03. bis 29.05.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Brummelte-Reicherts
0219MTTH6	10	Mi	20.03. bis 29.05.19	19.00 bis 20.00	90,00 €	Frau Brummelte-Reicherts
0219MTTH7	10	Do	21.03. bis 25.05.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Herr Westerhoff
0319MTTH1	10	Mo	03.06. bis 12.08.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Frau Adams
0319MTTH2	10	Mo	03.06. bis 12.08.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Adams
0319MTTH3	10	Mo	03.06. bis 12.08.19	19.00 bis 20.00	90,00 €	Frau Adams
0319MTTH4	10	Mi	05.06. bis 07.08.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Frau Brummelte-Reicherts
0319MTTH5	10	Mi	05.06. bis 07.08.19	18.00 bis 19.00	80,00 €	Frau Brummelte-Reicherts

0319MTTH6	10	Mi	05.06. bis 07.08.19	19.00 bis 20.00	90,00 €	Frau Brummelte-Reicherts
0319MTTH7	10	Do	06.06. bis 15.08.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Herr Westerhoff
0419MTTH1	10	Mo	19.08. bis 21.10.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Frau Adams
0419MTTH2	10	Mo	19.08. bis 21.10.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Adams
0419MTTH3	10	Mo	19.08. bis 21.10.19	19.00 bis 20.00	90,00 €	Frau Adams
0419MTTH4	10	Mi	14.08. bis 16.10.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Frau Brummelte-Reicherts
0419MTTH5	10	Mi	14.08. bis 16.10.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Brummelte-Reicherts
0419MTTH6	10	Mi	14.08. bis 16.10.19	19.00 bis 20.00	90,00 €	Frau Brummelte-Reicherts
0419MTTH7	10	Do	22.08. bis 31.10.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Herr Westerhoff
0519MTTH1	8	Mo	28.10. bis 16.12.19	17.00 bis 18.00	72,00 €	Frau Adams
0519MTTH2	8	Mo	28.10. bis 16.12.19	18.00 bis 19.00	72,00 €	Frau Adams
0519MTTH3	8	Mo	28.10. bis 16.12.19	19.00 bis 20.00	72,00 €	Frau Adams
0519MTTH4	9	Mi	23.10. bis 18.12.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Frau Brummelte-Reicherts
0519MTTH5	9	Mi	23.10. bis 18.12.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Brummelte-Reicherts
0519MTTH6	9	Mi	23.10. bis 18.12.19	19.00 bis 20.00	90,00 €	Frau Brummelte-Reicherts
0519MTTH7	8	Do	07.11. bis 19.12.19	17.00 bis 18.00	72,00 €	Frau Sievert

Ort: Medizinische Trainingstherapie der Klinik am Hellweg

Kurs	Anzahl	Tag	Termin	Zeit	Preis	Leitung
0119MTTLP1	10	Mo	07.01. bis 11.03.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Pape
0119MTTLP2	10	Mi	09.01. bis 13.03.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Frau Fricke
0119MTTLP3	10	Do	10.01. bis 14.03.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Gertz
0219MTTLP1	10	Mo	18.03. bis 27.05.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Pape
0219MTTLP2	10	Mi	20.03. bis 29.05.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Frau Fricke
0219MTTLP3	10	Do	21.03. bis 23.05.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Gertz
0319MTTLP1	10	Mo	03.06. bis 12.08.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Pape
0319MTTLP2	10	Mi	05.06. bis 07.08.19	17.00 bis 18.00	80,00 €	Frau Fricke
0319MTTLP3	10	Do	06.06. bis 15.08.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Gertz
0419MTTLP1	10	Mo	19.08. bis 21.10.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Pape
0419MTTLP2	10	Mi	14.08. bis 16.10.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Frau Fricke
0419MTTLP3	10	Do	22.08. bis 31.10.19	18.00 bis 19.00	90,00 €	Frau Gertz
0519MTTLP1	8	Mo	28.10. bis 16.12.19	18.00 bis 19.00	72,00 €	Frau Pape
0519MTTLP2	9	Mi	23.10. bis 18.12.19	17.00 bis 18.00	90,00 €	Frau Fricke
0519MTTLP3	7	Do	07.11. bis 19.12.19	18.00 bis 19.00	63,00 €	Frau Gertz

Ort: Medizinische Trainingstherapie der Klinik Lindenplatz