PHYSIO
JÜTTEMANN
Praxis für Physiotherapie

Kursprogramm

1. Halbjahr 2020

Praxis für Physiotherapie Anja Jüttemann - Goldstraße 13 - 48565 Steinfurt
Telefon: 02551-70 42 590 – www.physio-steinfurt.de

Herzlich Willkommen

Wir freuen uns sehr, dass wir Ihnen unser Kursangebot für das erste Halbjahr 2020 vorstellen dürfen!

Wir hoffen, dass wir auch für Sie ein passendes Angebot vorbereitet haben!

Viel Spaß beim Schmökern!

Kursort

Wenn nicht anders angegeben:

Praxis für Physiotherapie Jüttemann und im Spiegelsaal von VitaReha e.V. an der Goldstraße 13, in 48565 Steinfurt

Reservierung/Anmeldung

Bitte reservieren Sie rechtzeitig Ihren Kursplatz, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Anmeldung kann persönlich in der Praxis erfolgen und bedarf der Schriftform. Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Praxis.

Spätestens **1 Woche vor Kursbeginn** sollten Sie Ihren **Gesundheitsfragebogen abgegeben und die Kursgebühr bezahlt** haben, somit wird ihre Anmeldung verbindlich.

Im Folgenden finden Sie...

PK = Präventionskurse:

Unsere Präventionskurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert worden. Somit können Sie nach regelmäßiger Teilnahme eine Kostenerstattung von Ihrer Krankenkasse von 80 -100% der Kursgebühr erwarten.

GK = Gesundheitskurse:

Ein Einstieg in dieses Angebot ist auch während der Laufzeit möglich. Zur Platzreservierung ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Eine Erstattung durch die Krankenkasse ist i.d.R. nicht möglich.

RE = Rehasportgruppen:

Mit einer gültigen Verordnung für den Rehabilitationssport haben Sie die Möglichkeit kostenfrei in einer unserer zertifizierten Rehabilitationssportgruppen teilzunehmen. Vor Beginn des ärztlich verordneten Rehabilitationssports wird ein Beratungsgespräch durchgeführt. In dem Beratungsgespräch werden z.B. der Rehabilitationssport und die Ziele des Rehabilitationssports erläutert und eine Gruppenzuordnung anhand Ihrer Diagnose geprüft.

Für die Teilnahme am Rehabilitationssport mit Verordnung ist eine Mitgliedschaft nicht verpflichtend. Im Interesse der Nachhaltigkeit der Rehabilitationsmaßnahme wird jedoch auch von den Rehabilitationsträgern eine Mitgliedschaft auf freiwilliger Basis befürwortet.

Rehabilitationssportler*innen mit Verordnung können in unserem Reha- und Gesundheitssportverein „VitaReha e.V.“ eine freiwillige Mitgliedschaft von 20 €/Halbjahr abschließen und dabei Leistungen unseres Vereins in Anspruch nehmen, die nicht über die Rehasport-verordnung abgedeckt sind. Hierbei handelt es sich um Leistungen wie z. B. Wandertage, Ausflüge, kostenlose Vorträge interner und externer Referenten, weiterführende Beratungen durch ihre Übungsleiterin, ihren Übungsleiter.

Ein Ziel des ärztlich verordneten Rehabilitationssports ist es, Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Hilfe zur Selbsthilfe hat zum Ziel, Selbsthilfepotentiale zu aktivieren, die eigene Verantwortlichkeit des Menschen für seine Gesundheit zu stärken sowie ihn zu motivieren und in die Lage zu versetzen, langfristig selbstständig und eigenverantwortlich Bewegungstraining durchzuführen, z. B. durch weiteres Sporttreiben in der bisherigen Gruppe bzw. im Verein auf eigene Kosten.
Um dieses Ziel erreichen zu können, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, nach Ablauf der Verordnung als Selbstzahler im kostengünstigen Monats-Abo (20,-€/Monat) weiterhin am Rehabilitations-sportangebot bzw. an unseren Vereinsangeboten teilzunehmen. Nähere Infos erhalten sie in unserem Rehasportverein „VitaReha e.V“. Ihre Ansprechpartnerinnen sind, Heike Riediger und Anja Jüttemann (1. Vorsitzende).

Informationen zu unseren Kursangeboten:

Der vorliegende Kursplan beinhaltet Kursangebote der Praxis für Physiotherapie Anja Jüttemann in Steinfurt, des Reha- und Gesundheitssportverein VitaReha e.V., sowie von anderen Anbietern, die in eigenem Namen und auf eigene Rechnung auftreten.

Buchungsannahmen, Beratungen und Abrechnungen können über die Rezeption der Praxis für Physiotherapie Jüttemann oder über den externen Anbieter erfolgen.

Alle Angebote sind freibleibend, Änderungen behalten wir uns vor. Die angegebenen Zeiten sind variable Richtwerte.

Stornierungen:

Können Sie an einem gebuchten Kurs nicht teilnehmen, sind Stornierungen bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn möglich.

Unsere Kursangebote für Sie...

1. Pilates - Mehr Power- Das Kraftprogram

Dieses Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching - alles in harmonischen, fließenden Bewegungen. Ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen.
Dieses Training hat Tradition. Schon in den 20er Jahren entwickelte der Bodybuilder Joseph Pilates in New York ein Fitness-Programm, das zum ersten Mal asiatischen Kampfsport mit Yoga-Elementen und westlicher Gymnastik in Einklang brachte.
Noch heute ist die Pilates-Methode ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und "die eigene Mitte" zu finden. Pilates ist ein Trainings-Konzept mit Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Kondition, unter Einbeziehung von Muskeln, Gelenken und des gesamten Bindegewebes mit dem Ziel Muskulatur zu stärken und zu formen und die Haltung zu verbessern.

Kostenbeitrag: je Einheit: 7,-Euro (Gebühr variiert je nach Kurslänge)

Kursbeginn:

1. Mittwoch, 19.02.2020 von 8.30 - 9.30 Uhr

2. Mittwoch, 06.05.2020 von 8.30 - 9.30 Uhr

Anbieter: VitaReha e.V.

Kursleitung: Heike Riediger

2. Yoga

Yoga fördert durch das Üben von u.a. Pranayama (Atemübungen), Asanas (Yoga- Positionen) und Entspannung die körperliche, geistige und seelische Gesundheit des Menschen.

Im Yogakurs von Ulrike Lastering gehen die Übungen seicht fließend ineinander über und werden sowohl statisch als auch dynamisch ausgeführt. Durch Ansprache aller Bewegungsmöglichkeiten des Körpers ist der Kurs für jedes Alter und für nahezu jede körperliche Verfassung geeignet.
Kursleitung/ Anbieter: Ulrike Lastering

Ulrike Lastering bietet in unserem Hause an:

- Yoga Gruppenstunden
- Yoga Kleingruppenstunden
- Yoga Personal- Training
- Yoga Einzelstunden

Yoga Gruppenstunden à 60 min:

Asanas (Yoga-Positionen) und Übungsfolgen in Verbindung mit Pranayama (Atemübungen) und Meditation

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

- Montags 17.00 Uhr & 18.15 Uhr
- Dienstags 10.15 Uhr
- Mittwochs 15.30 Uhr &16.45 Uhr
- Donnerstags 08.15 Uhr & 16.45 Uhr

Paketpreis: 10 Stunden für 100,-€

Yoga Kleingruppenstunden à 60 min

Ziel ist es, den persönlichen Yogaweg intensiver zu unterstützen und zu begleiten.

Kleingruppen von 2-4 Personen
(Idealerweise kennen sich die Teilnehmer, ist aber keine Bedingung)

Asanas und Übungsfolgen in Verbindung mit Pranayama mit individueller Anpassung an Wünsche und Leistungsstand der Teilnehmer.

Mittwochs 18.00 Uhr, weitere Termine nach Rücksprache möglich

Preis für 2/3/4 Personen:
Einzelstunde: 90,- € (22,50 €/ 30,- €/ 45,- €)
Paketpreis: 5 Stunden für 405,- €

Yoga Personal Training à 60 min

Ziel ist es, die Yoga- Praxis zu vertiefen und eigene Schwerpunkte zu setzen. Bei Bedarf kombinierbar mit Methoden aus dem Fitnessbereich.

Im Vordergrund stehen hier die allgemeine Verbesserung von Kraft, Dehnfähigkeit und Beweglichkeit sowie körperliche und mentale Entspannung mit Hilfe von Asanas und Pranayama.

Das Yoga Personal-Training richtet sich insbesondere an Menschen, die zeitlich zu eingeschränkt sind, um eine Gruppenstunde zu besuchen oder ein „Eins zu Eins"- Training bevorzugen.

Preis: Einzelstunde 85,- €
Paketpreis: 5 Stunden für 375,- €

Anbieterin: Ulrike Lastering

Terminabsprache unter: 02557-9267227 oder 0173-5461185
e- mail: info@yoga-ulrike-lastering.de
web: www.yoga-ulrike-lastering.de

Yoga Einzelstunden à 60 min

Ziel ist es hier, ein individuelles Yoga-Programm zu erstellen, welches auf das persönliche Beschwerdebild des Teilnehmers abgestimmt ist und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Eine spezielle Methode der Muskelstimulation durch eine Druckpunkt- Massage ermöglicht das nachhaltige Lösen von Spannungszuständen auf allen Ebenen.

Asanas werden gezielt eingesetzt, individuell angepasst und mit Pranayama sinnvoll kombiniert, um den Grundtonus der Muskulatur wieder auf ein normales Maß zu reduzieren. Die Haltung und Bewegungen werden optimiert.

Eine gute Ergänzung zur Physiotherapie oder zur Nach-und Weiterbehandlung von muskulären Dysbalancen, um dauerhafte Fehlstellungen zu vermeiden und das Wohlbefinden deutlich zu verbessern.

Preis: Einzelstunde 75,- €
Paketpreis: 3 Stunden für 195,- €

Rückfragen und Terminvereinbarungen erfolgen direkt über Ulrike Lastering Telefon: 02557-9267227 oder 0173-5461185
e- mail: info@yoga-ulrike-lastering.de
web: www.yoga-ulrike-lastering.de

Yogakurse im ersten Halbjahr 2020

Montag,	06.01. – 23.03.2020 von 17.00 - 18.00 Uhr
Montag,	06.01. – 23.03.2020 von 18.15 - 19.15 Uhr
Dienstag,	07.01. – 10.03.2020 von 10.15 - 11.15 Uhr
Mittwoch,	08.01. – 11.03.2020 von 16.45 - 17.45 Uhr
Donnerstag,	09.01. – 12.03.2020 von 08.15 - 09.15 Uhr
Donnerstag,	09.01. – 12.03.2020 von 16.45 - 17.45 Uhr

Montag,	30.03. – 28.06.2020 von 17.00 - 18.00 Uhr
Montag,	30.03. – 28.06.2020 von 18.15 - 19.15 Uhr
Dienstag,	24.03. – 09.06.2020 von 10.15 -11.15 Uhr
Mittwoch,	25.03. – 10.06.2020 von 16.45 - 17.45 Uhr
Donnerstag,	26.03. – 25.06.2020 von 08.15 - 9.15 Uhr
Donnerstag,	26.03. – 25.06.2020 von 16.45 - 17.45 Uhr

Praxis für Physiotherapie Anja Jüttemann - Goldstraße 13 - 48565 Steinfurt
Telefon: 02551-70 42 590 – www.physio-steinfurt.de

3. Orthopädische Rückenschule nach Dr. Brügger

Locker und aktiv zu Ihrer Rückengesundheit

Ganz nach diesem Prinzip möchten wir Ihnen nachhaltige Lösungsansätze aufzeigen.

Mit unserm bio-psycho-sozialen Ansatz möchten wir Sie zu regelmäßiger Aktivität motivieren um neben den körperlichen Ursachen für Rückenprobleme auch den psychischen Ursachen, wie Stress und z.B. Arbeitsunzufriedenheit Herr zu werden.
Zu Beginn werden sie durch Körperwahrnehmung und Körperschulung das Gefühl für sich selbst stärken um im Folgenden ein Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ermöglichen zu können. Mit der Wissensvermittlung über Ursachen, Verlauf und Auswirkungen von Rückenschmerzen möchten wir Ihnen auch die Möglichkeiten im Umgang mit den Rückenschmerzen aufzeigen, damit auch Sie mit aktiven Selbsthilfemaßnahmen ihrem Rückenschmerz begegnen können. Wir zeigen Ihnen Strategien zur Selbsthilfe und schulen Ihr rückengerechtes Arbeitsverhalten.

Kostenbeitrag für 10 Einheiten: 130,-Euro
Dieser Kurs wird Ihnen nach regelmäßiger Teilnahme zu 80-100% von Ihrer Krankenkasse erstattet!

Kursbeginn:

1. Montag, den 02.03.2020 um 11.00 Uhr
2. Dienstag, den 26.05.2020 um 17.20 Uhr

Anbieter: Praxis für Physiotherapie Jüttemann

Kursleitung: Anja Jüttemann

4. Faszien-Pilates - Mehr Power – Das Kraftprogramm

Vital – elastisch – dynamisch in Alltag und Sport

- Die Muskeln arbeiten effizienter
- Die Regenerationszeit verkürzt sich, so wird man schneller fit für das nächste Training
- Die Leistungsfähigkeit steigt
- Bewegungsabläufe und Koordination verbessern sich
- Die Bewegungen erlangen einen Ausdruck von geschmeidiger Eleganz und wirken weniger hölzern
- Körperhaltung und Körperform werden straffer und jugendlicher
- Ein guter Faszienzustand bietet langfristig Schutz vor Verletzungen und Schmerz
- Faszien-Pilates verleiht ein Gefühl von Jugendlichkeit und Spannkraft

Kostenbeitrag: 10 x 1 Stunde für 112,- €

Dieser Kurs ist nach § 20 zertifiziert und wird Ihnen nach regelmäßiger Teilnahme zu 80-100% von Ihrer Krankenkasse erstattet!

Kursbeginn:

1. Dienstag, den 14.08.2020 um 17.20 Uhr

Anbieter: Praxis für Physiotherapie Anja Jüttemann

Kursleitung: Anja Jüttemann

5. Faszien-Kurs - Mehr Power – Das Kraftprogramm

Faszien formen, unterstützen, halten,...
Faszien passen sich an

Sie unterstützen spannungsvoll eine aufrechte Körperhaltung und haben einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Faszien umgeben im menschlichen Körper Muskeln, Knochen, Organe oder Nerven und bilden ein nicht endendes Netz, das alles verbindet.

Ein besonders wichtiger Faktor für unsere Gesundheit, hat mit unserer Mobilität und Körperstruktur zu tun. Faszien passen sich nämlich an unser Bewegen an. Da für die meisten Menschen hier Einiges im Argen liegt, wirkt sich das auch auf unser Bindegewebsnetz aus. Faszien können miteinander verkleben oder verkürzen**,** wenn wir unseren Körper nicht so nutzen, wie er gedacht ist.

In diesem Kurs wird das Fasziengewebe für Sie spür- und erlebbar werden. Unser Ziel ist es, Sie mit einem freien und elastischen Gefühl in den Alltag zu entlassen.

Kostenbeitrag: 10 x 1 Stunde für 70,-Euro (kann je nach Kurslänge auch variieren!)

Kursbeginn:

1. Donnerstag, 16.01.2020 um 18.00 Uhr
2. Donnerstag, 23.04.2020 um 18.00 Uhr

Kursleitung: Heike Riediger

Anbieter: VitaReha e.V.

6. Wirbelsäulen-Balance – für mehr Balance und Rückenkraft durch funktionelle Gymnastik

Rückengesundheit – Wohlbefinden – Vitalität - Gleichgewicht

In diesem Kurs lernen Sie mit effektiven Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik wie einfach es ist, mit Muskelkräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit ihre Rückengesundheit zu fördern.

Alle erlernten Übungen können einfach Zuhause wiederholt werden. Ein Übungsprogramm zum selbständigen Üben, sowie viele nützliche Informationen und verschiedene Entspannungstechniken runden diesen Kurs ab. Der Kursteilnehmer erhält ein ausführliches Kurshandbuch um langfristig die erlernten Übungen durchführen zu können.
In den einzelnen Kurseinheiten arbeiten wir auch mit Musik und Kleingeräten wie z.B. Schwingstäbe, Therabänder, Balancekissen und Hanteln.

Suchen Sie mehr Vitalität, sowie körperliches und seelisches Gleichgewicht? Dann könnte dieser Kurs für Sie der richtige sein!

Dies ist ein nach § 20 zertifizierter Präventionskurs, so dass Sie nach regelmäßiger Teilnahme mit einer Erstattung ihrer gesetzlichen Krankenkasse von 80-100% rechnen dürfen.

Kursgebühr: 10 x 1 Stunde für 112,-€

Kursbeginn:

1. Donnerstag, den 16.01.2020 um 11.30 Uhr
2. Donnerstag, den 23.04.2020 um 11.30 Uhr
3. Donnerstag, den 03.09.2020 um 11.30 Uhr

Kursleitung: Dagmar Elfers

Anbieter: VitaReha e.V.

7. FunktioCorePower

Fit für den Alltag

Unser anspruchsvolles Kräftigungsprogramm ist ein effektives Ganzkörperprogramm für Jedermann.
Der moderne Alltag zwingt uns in einseitige Belastungen oder Haltungen, wie z.B. das Sitzen am PC. Gezielte Förderungen von Bewegungen und Kräftigung der Rumpfmuskulatur sind die Hauptziele dieses Kurses und holen Sie raus aus den eintönigen Bewegungsmustern des Alltags.
FunktioCorePower bereitet Ihren Körper auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor und dient der Prophylaxe von Sport- und Alltagsbewegungen. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiches Programm zur Stärkung der Muskelkraft und erlernen Sie von der ersten Kurseinheit einfache bis intensive Übungen und die korrekte Ausführung, alles abgestimmt auf Ihr Leistungsvermögen.
Gesteigerte Ausdauer, Bewegungskoordination und Mobilisation runden das Kurskonzept noch ab.
Das Workout macht Laune, ist abwechslungsreich, strafft, gleicht aus und treibt über die eigenen Grenzen hinaus – eine gute Erfahrung die das Fitness-Ego stärkt.
FunktioCorePower ist auch für Einsteiger prima geeignet, denn jeder trainiert in seinem eigenen Rhythmus und bestimmt sein Tempo selbst.

Dies ist ein nach § 20 zertifizierter Präventionskurs, so dass Sie nach regelmäßiger Teilnahme mit einer Erstattung ihrer gesetzlichen Krankenkasse von 80-100% rechnen dürfen.

Kursgebühr: 10 x 1 Stunde für 112,-€

Kursbeginn:

1. Donnerstag, den 09.01.2020 um 20.10 Uhr
2. Donnerstag, den 16.04.2020 um 20.10 Uhr
3. Donnerstag, den 13.08.2020 um 20.10 Uhr

Kursleitung: Verena Volkert

Anbieter: VitaReha e.V.

8. RückenVitalTrain 12

Der Kurs für deinen gesunden Rücken!

Rücken Vital Train ist ein Mix aus verschiedenen Übungsmöglichkeiten um das optimale Zusammenspiel aller Muskeln zu fördern. Das Muskelkorsett der Wirbelsäule wird mit gezieltem Kräftigungstraining aufgebaut.

Neben klassischen Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik lernen Sie auch ein gesundheitsorientiertes Gerätetraining kennen.

Ziel diese 12-wöchigen Kursprogrammes ist das Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten um diese im Anschluss an den Kurs in Eigenverantwortung durchzuführen, sowie die erlernte Aktivität langfristig in den Alltag zu integrieren.

Alle erlernten Übungen können einfach zu Hause wiederholt werden.

Alle Teilnehmer erhalten ein umfangreiches Kurshandbuch mit reichhaltigen nützlichen Informationen zum Thema Rückengesundheit.

„Einfach schmerzfrei leben!“

Dies ist ein nach § 20 zertifizierter Präventionskurs, so dass Sie nach regelmäßiger Teilnahme mit einer Erstattung ihrer gesetzlichen Krankenkasse von 80-100% rechnen dürfen.

Kursgebühr: 12 x 1 Stunde für 144,-€

Kursbeginn:

1. Donnerstag, den 13.02.2020 um 20.00 Uhr
2. Donnerstag, den 28.05.2020 um 20.00 Uhr

Kursleitung: Heike Riediger

Anbieter: VitaReha e.V.

9. RückenKraftGerät

Dieses medizinische Gerätetraining ist ein zielgerichtetes durch die Krankenkassen nach § 20 zertifiziertes Programm zum Ausgleich oder zur Vorbeugung Ihrer muskulären Defizite und zur Entlastung Ihrer Gelenke.

Es kann einen eigenständige Trainingsform aber auch eine sinnvolle Ergänzung zur Physiotherapie und zum Rehasport sein.

Wenn Sie Defizite im Bereich Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit oder Koordination haben sollten Sie mit Krafttraining gezielt gegensteuern. Besonders zu empfehlen ist Krafttraining auch bei niedrigem Blutdruck, Osteoporose, Rückenbeschwerden, muskulären Defiziten und nach Bandscheibenvorfällen oder nach Gelenkersatz. Auch Menschen mit chronischen orthopädischen Erkrankungen verhilft das Krafttraining zu mehr Vitalität und Beweglichkeit.

Das Gerätetraining wird durch die Anleitung zum häuslichen Üben ergänzt, so dass Sie auch langfristig im häuslichen Umfeld aktiv sein können um die gewonnene Kraft und Beweglichkeit dauerhaft zu erhalten!

Kostenbeitrag: 10 x 90 Minuten für 159,- €

Dies ist ein nach § 20 zertifizierter Präventionskurs. Dieser Kurs wird Ihnen nach regelmäßiger Teilnahme zu 80-100% von Ihrer Krankenkasse erstattet!

Kursbeginn:

1. Montag, 20.01.2020 um 19.00 Uhr
2. Montag, 20.04.2020 um 19.00 Uhr

Anbieter: Praxis für Physiotherapie Anja Jüttemann

Kursleitung: Jana Hruschka

10. Harmonische Babymassage nach Bruno Walter

Für Babys im Alter von 6 Wochen bis 6 Monate

Innerhalb der 6 Kurseinheiten erlernen Sie die harmonische Babymassage nach Bruno Walter. Ziel ist es, die natürliche, gesunde Entwicklung des Babys und das Entfalten seiner Persönlichkeit durch adäquate Sinnesreizung zu fördern. Diese Massagetechnik hat viele Vorteile* für sowohl die Mutter/den Vater, als auch für das Baby:

Vorteile für Mutter/Vater:

- Vergnügen, Freude am Berühren
- Verständigung, Vertrauen, Sanftheit
- Entspannung, Hilfe bei Unruhe
- Einssein mit dem Baby
- Etwas Positives für das Baby tun können
- Austausch von Energie zwischen Eltern und Baby

Vorteile für das Baby:

- Vergnügen, Freude am Berühren und berührt werden
- Verständigung, Nähe, Geborgenheit
- Entspannung und Ruhe, und/oder Anregung zu eigener Aktivität
- Besseres Schlafverhalten
- Entwicklung des Körperbewusstseins
- Aufbrechen des Angst-Schmerzkreislaufes
- Verbesserung der Verdauung (Blähungen, Koliken)
- Verbesserung der Durchblutung (Haut und Muskulatur)
- Größere Widerstandskraft gegen Krankheiten
- Austausch von Energie
- Schafft Urvertrauen

*zitiert nach Bruno Walter

Kostenbeitrag: 6 x 60 Minuten für 72,-€

Kursbeginn:
1. Mittwoch, den 15.01.2020 um 10.30 Uhr
2. Mittwoch, den 26.02.2020 um 10.30 Uhr
3. Mittwoch, den 13.05.2020 um 10.30 Uhr

Anbieter: Praxis für Physiotherapie Jüttemann

11. FunktioPower Kurs

Die moderne und intensive Ganzkörperkräftigung

Stärkung Ihrer Fitness

In diesem Kurs lernen Sie viele verschiedene Möglichkeiten zur Muskelkräftigung, Entspannung, Steigerung der Ausdauer, Mobilisation und Dehnfähigkeit, sowie Interessantes über Ihre Muskulatur und die Trainingswirkung kennen. Auch das Warum und Wie wird in diesem Kurs besprochen.

Durch anspruchsvolles, funktionelles Training mit Hilfe verschiedener Materialien, erlernen Sie, wie vielseitig Sport sein kann. Die Übungen reichen von einfach bis intensiv. Außerdem erfahren sie durch regelmäßige Dehneinheiten, warum auch diese zu jeder Trainingseinheit dazugehört.

Lernen Sie in diesem Kurs Ihren Körper in einem für Sie angepassten Tempo zu fordern und bei der Fitness vielleicht sogar ein bisschen über sich hinauszuwachsen.

Kostenbeitrag: 10 x 60 Minuten für 112,-€

Dies ist ein nach § 20 zertifizierter Präventionskurs. Dieser Kurs wird Ihnen nach regelmäßiger Teilnahme zu 80-100% von Ihrer Krankenkasse erstattet!

Kursbeginn: 1. Dienstag, den 10.02.2020 um 15.30 Uhr

2. Dienstag, den 02.06.2020 um 15.30 Uhr

Anbieter: VitaReha e.V.

Kursleiterin: Annalena Pieper

12. Young Mama Fit-Kurs

Mehr Kraft und Fitness für Mütter mit ihren Kleinkindern

Mama gibt Gas, Baby hat Spaß!

Für Mütter kommt die Fitness in den ersten Lebensjahren des Kindes oft zu kurz. In diesem Kurs ist ihr Baby jedoch herzlich willkommen und wird nach Möglichkeit sogar in die Übungen mit einbezogen.
Inhaltlich liegt der Fokus auf funktionellem Ganzkörpertraining, welches man mit Kind im Alltag gut umsetzen kann.
Freuen Sie sich auf ein Übungsprogramm zum selbständigen Üben, viele nützliche Informationen und den Austausch in der Gruppe.
Sie erhalten ein ausführliches Kurshandbuch, um die erlernten Übungen zuhause adäquat vertiefen zu können.

Kostenbeitrag: 10 x 60 Minuten für 112,-€

Dies ist ein nach § 20 zertifizierter Präventionskurs. Dieser Kurs wird Ihnen nach regelmäßiger Teilnahme zu 80-100% von Ihrer Krankenkasse erstattet!

Kursbeginn: 1. Donnerstag, den 16.01.2020 um 09.30 Uhr

2. Donnerstag, den 23.04.2020 um 9.30 Uhr

Anbieter: VitaReha e.V.

Kursleiterin: Mona Wesbuer

13. Nackengesundheit

Den Rücken und Nacken entlasten

Technisierung und Automatisierung haben unsere muskuläre Beanspruchung drastisch vermindert.
Wir sind eine Bewegungsmangelgesellschaft. Bewegungsmangel ist eine Belastung für Körper und Psyche. Auch geistige Gesundheit hängt wesentlich davon ab wie intensiv sich ein Mensch bewegt.
„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“
Unsere Alltagskultur erfordert oft nur noch sehr geringe körperliche Beanspruchung. Zur Gesunderhaltung und zum Erhalt der Lebenskraft sind wir aufgefordert mehr Bewegung in unseren Alltag zu integrieren.
Auch noch so kurze Anstrengung wie Treppensteigen, schnelles Gehen, Rasen mähen, Fahrrad fahren, ein Spaziergang (das können wir alles maschinell ersetzen) fördert die Gesundheit.
Gezielt Einfluss nehmen auf die Nacken- und Rückengesundheit können Sie mit diesem speziellen Präventionskurs.

Kostenbeitrag: 10 x 60 Minuten für 112,-€

Dies ist ein nach § 20 zertifizierter Präventionskurs. Dieser Kurs wird Ihnen nach regelmäßiger Teilnahme zu 80-100% von Ihrer Krankenkasse erstattet!

Kursbeginn: 1. Freitag, den 24.04.2020 um 11.00 Uhr

Anbieter: Praxis für Physiotherapie Anja Jüttemann

14. LaufStark

Ihr sanftes Ausdauertraining vom Gehen zum Joggen

Hin zum Laufen (Joggen) das ist das Ziel dieses Kurses.
Laufen ist die natürlichste aller Formen des Herz-Kreislauftrainings und mit der richtigen Strategie ist es so einfach, es zu erlernen.
Sie benötigen lediglich das passende Schuhwerk und Laufkleidung. Schon können Sie immer und überall loslaufen.
In diesem Laufseminar zeigen wir Ihnen, wie Sie es schaffen, alleine oder in der Gruppe Ihre Gesundheit zu fördern.
Sie erwartet ein attraktives Laufseminar über 10 Kurseinheiten mit Trainingsplanung, Trainingsaufbau, Leistungsdiagnostik, Techniktraining und natürlich Lauftraining.

Laufnovizen, Wiedereinsteiger oder Laufprofis werden von dem Kursangebot profitieren.

Kostenbeitrag: 10 x 60 Minuten für 112,-€

Dies ist ein nach § 20 zertifizierter Präventionskurs. Dieser Kurs wird Ihnen nach regelmäßiger Teilnahme zu 80-100% von Ihrer Krankenkasse erstattet!

Kursbeginn: 1. Mittwoch, den 25.03.2020 um 10.00 Uhr

2. Mittwoch, den 12.08.2020 um 10.00 Uhr

Anbieter: Praxis für Physiotherapie Anja Jüttemann

Kursleiterin: Sabrina Hermeler

15. ZirkelVital

Ganzkörperkräftigung mit Gerätetraining und Gymnastik

Ein kombiniertes Indoorprogramm zum Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten zur Ganzkörperkräftigung in der effizienten Zirkelform. Starten Sie in ein neues & aktives Leben.

Ziele des Kurses:
Der hier angekündigte Kurs wird in Kooperation mit unserem Trainingszentrum durchgeführt. Neben den klassischen Übungen zur Ganzkörperkräftigung, werden auch Übungen an den Geräten durchgeführt. Ziel ist das Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten und diese im Anschluss in Eigenverantwortung durchführen zu können sowie, erlernte Aktivität langfristig in den Alltag zu integrieren.

Kostenbeitrag: 10 x 60 Minuten für 120,-€

Dies ist ein nach § 20 zertifizierter Präventionskurs. Dieser Kurs wird Ihnen nach regelmäßiger Teilnahme zu 80-100% von Ihrer Krankenkasse erstattet!

Kursbeginn:

1. Montag, den 13.01.2020 um 18.30 Uhr
2. Freitag, den 17.01.2020 um 11.00 Uhr
3. Montag, 30.03.20202 um 18.30 Uhr
4. Freitag, den 03.04.2020 um 11.00 Uhr
5. Montag, den 14.09.2020 um 18.30 Uhr
6. Freitag, den 18.09.2020 um 11.00 Uhr

Anbieter: Praxis für Physiotherapie Anja Jüttemann

Kursleiterin: Sabrina Hermeler

16. Functional Training Vital

Funktionelles Krafttrainingsprogram

In diesem Kurs wird der Fokus auf die Verbesserung von Stabilität und Mobilität gelegt. Aufgrund der hohen Übungsintensität wird nicht nur sehr effektiv gearbeitet, sondern auch zusätzlich ein optimales Training des kardiovaskulären Systems erzielt.

Ein Training, das den perfekten Ausgleich zum Arbeitsalltag darstellt und bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt.

Kostenbeitrag: 8 x 60 Minuten für 85,-€

Dies ist ein nach § 20 zertifizierter Präventionskurs. Dieser Kurs wird Ihnen nach regelmäßiger Teilnahme zu 80-100% von Ihrer Krankenkasse erstattet!

Kursbeginn: 1. Freitag, den 17.01.2020 um 07.45 Uhr

2. Freitag, den 03.04.2020 um 07.45 Uhr

3. Freitag, den 18.09.2020 um 07.45 Uhr

Anbieter: Praxis für Physiotherapie Anja Jüttemann

Kursleiterin: Sabrina Hermeler

17. Erholt durch Progressive Muskelentspannung

Erholt durch Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Warten Sie nicht, bis der Stress Sie überwältigt. Kümmern Sie sich rechtzeitig um Ihre Gesundheit!

PMR ist eine wissenschaftlich nachgewiesene Methode, mit der Sie lernen sich bewusst zu entspannen.Gerade für Menschen, die noch keine Vorerfahrung mit Entspannung haben, ist PMR ein guter Einstieg. Es ist eine Entspannungsmethode, die an der Muskulatur ansetzt und leicht zu erlernen und umzusetzen ist.

Erreicht wird diese tiefe Entspannung von Körper und Psyche über das bewusste Wahrnehmen von An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen.

Die Progressive Muskelentspannung wird im Kurs in kleinen Schritten erarbeitet. Der Austausch in der Gruppe hilft Ihnen, die Methode langfristig in Ihren Alltag zu integrieren, damit Sie in der Lage sind auch in schwierigen Situationen die Stresswirkung zu reduzieren.

Dies ist ein nach § 20 zertifizierter Präventionskurs. Sie können somit nach regelmäßiger Teilnahme damit rechnen, dass Ihnen Ihre gesetzliche Krankenkasse 80-100% der Kursgebühr erstattet.

Kostenbeitrag: 8 x 60 Minuten für 112,-€ (plus 2 Bonusstunden)

Teilnehmerzahl: 8-10 Teilnehmer

Kursbeginn:

1. Dienstag, den 14.01.2020 um 17.30 Uhr
2. Dienstag, den 07.04.2020 um 17.30 Uhr

Anbieter: Praxis für Physiotherapie Jüttemann

Kursleitung: Heike Riediger

18. Rehasportgruppe „In der Natur"

Ganzjährig im Freien an frischer Luft

Wie bereits beschrieben, finden die gymnastischen Übungen grundsätzlich im Freien, an der frischen Luft statt.
Hierdurch, erfahren die Teilnehmer eine Stärkung ihres Immunsystems und somit eine geringere Anfälligkeit gegenüber Infektionserkrankungen.

Neben den positiven körperlichen und organischen Wirkungen hat das gemeinsame Erleben in einer Übungsgruppe durch die damit verbundenen Sozialkontakte auch erheblichen Einfluss auf den psychosozialen Gesundheitszustand.

Risikofaktoren lassen sich vermindern, das allgemeine gesundheitliche Wohlbefinden wird stabilisiert, Beschwerden und Missbefinden lassen sich leichter bewältigen.

Das Training beinhaltet Übungen zur Verbesserung der Kraftausdauer, des Gleichgewichts, der Haltung, der Beweglichkeit, der Konzentration sowie Ausdauerübungen. Wir legen sehr viel Wert auf ein funktionelles Training unter Einbeziehung dessen, was wir in der Natur finden.

- Den optimalen Übungsraum finden wir im Kreislehrgarten oder auch im Bagno in Burgsteinfurt. Im Winter nutzen wir eine beleuchtete, wettergeschützte Übungsfläche.

Gruppenzeit: Montags um 17.15 Uhr

19. Rehasportgruppe „Orthopädie“

Leiden Sie unter Beschwerden der körperlichen Funktion?

z.B. Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfall, Arthrose, Osteoporose, muskuläre Schwäche, Zustand nach Gelenkersatz oder anderen Operationen.....

Dann könnte Ihnen der Rehabilitationssport helfen! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, der Ihnen bei Bedarf eine Verordnung für Rehasport ausstellen kann. Der Rehasport wird regelmäßig in einer festen Gruppe abgehalten, in der Menschen mit gleichen Krankheitsbildern trainieren um die Ziele des Rehabilitationssports erreichen zu können. Gerade nach einer postoperativen Reha oder nach krankengymnastischen/ physiotherapeutischen Behandlungen stabilisiert der Rehabilitationssport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg.

Die Teilnahme am ärztlich verordneten Rehabilitationssport mit einer gültigen Verordnung ist für Sie kostenlos und nicht an eine Mitgliedschaft, Zuzahlung, ect. gebunden. Durch den Abschluss einer freiwilligen Mitgliedschaft für 20,-€ im Halbjahr können Sie die weiteren Leistungen unseres Vereins in Anspruch nehmen. Auch nach Ablauf der Verordnung können Sie als Selbstzahler über eine Mitgliedschaft weiterhin am Rehasport teilnehmen. In diesem Fall beträgt der Mitgliedsbeitrag 20,-€ im Monat.

Anbieter: Vita Reha e.V.

Die aktuellen Gruppenzeiten entnehmen Sie bitte dem hinten angefügten Wochenplan!

20. Rehasportgruppe „Neurologie“

Verbessern Sie Ihre Lebensqualität

Bei Neurologischen Erkrankungen, ob akut wie nach einem Schlaganfall oder chronisch wie z.B. bei Parkinson, Multiple Sklerose oder Demenz bedarf es eines fachgerechten Rehasports abgestimmt auf die besonderen Bedürfnisse der Teilnehmer. Dazu werden Übungen ausgewählt, die speziell die Bewegungsfunktionen erhalten und stärken, Gleichgewicht, Koordination, Gang trainieren und die Körperwahrnehmung schulen.

Das Ziel von Rehasport in der Neurologie ist, für die Teilnehmenden eine bessere Bewältigung ihrer Alltagssituation und größtmögliche Selbstständigkeit zu erreichen und somit die Lebensqualität zu erhöhen. Empathisch und kompetent begleiten wir Sie auf Ihrem ganz individuellen Rehabilitationsweg und bringen wieder Bewegung in Ihr Leben.

Leiden Sie unter einer dieser Erkrankungen, dann könnte diese Gruppe für sie die Richtige sein:

- Morbus Parkinson
- Multiple Sklerose
- Zustand nach Schlaganfall
- Zustand nach Schädel-Hirntrauma
- Zustand nach Hirnblutung
- Zustand nach Gehirntumor
- Epilepsien

Immer mehr Studien belegen die Wichtigkeit derartigen Trainings und betonen den positiven Effekt für diese Patientengruppe. Profitieren Sie von einer verbesserten Beweglichkeit, einem verminderten Sturzrisiko, einem verbesserten Gangbild und der sozialen Unterstützung in dieser Gruppe und verbessern Sie so Ihre Lebensqualität. Erleben Sie Spaß an der Bewegung.

Wenden Sie sich an Ihren Haus- oder Facharzt und lassen Sie sich 120 Einheiten Rehabilitationssport verordnen.

Nähere Informationen und eine individuelle Beratung erhalten sie vor Ort und in der Praxis für Physiotherapie Jüttemann.

Anbieter: Vita Reha e.V.

Derzeit findet diese Gruppe nicht statt, nach Eingang ausreichender Anmeldungen, wird der Termin bekannt gegeben.

21. Rehasportgruppe „Sturzprophylaxe “

Fit und Vital bis ins hohe Alter!
Vermeiden Sie Stürze und steigern Sie Ihre Lebensqualität!

Alt werden. Viele möchten sich damit nicht beschäftigen, haben Bilder im Kopf, die alte Menschen gleichsetzen mit kranken Menschen. Doch es ist möglich, das Leben auch im hohen Alter mit viel Lebensqualität zu gestalten und gesundheitlichen Risiken, entgegen zu wirken. Bewegung spielt dabei eine große Rolle.
Derzeit gehören Stürze und sturzbedingte Verletzungen zu den häufigsten Ereignissen, die zu Hause lebende ältere Menschen in ihrer Selbstständigkeit bedrohen. *40% der Stürze können durch vorbeugende Maßnahmen verhindert werden.* Wir helfen Ihnen auf die Sprünge.

Anbieter: Vita Reha e.V.

Anmeldungen werden gerne angenommen.

22. Rehasportgruppe „Rollator-Training “

Unsere Rollator-Trainingsgruppe richtet sich an Neueinsteiger um den sicheren Umgang mit dem Rollator zu vermitteln und an erfahrene Rollatoren-Nutzer, um das Wissen zu vertiefen und die Gangsicherheit zu verbessern.
Die Teilnehmer trainieren im Gruppenraum ihre Gangsicherheit, verbessern ihre Haltung und Kraftausdauer, um dann auch in Alltagssituationen angepasst und sicher, v.a. auch im Straßenverkehr und in öffentlichen Verkehrsmitteln reagieren und agieren zu können.
Menschen, die mit dem Gedanken spielen, sich einen Rollator anzuschaffen und bislang keine Erfahrungen mit einem Rollator haben, sind ebenfalls herzlich willkommen. Ein Übungsrollator kann gestellt werden.
Um sicher und mobil und gleichzeitig mit wenig Kraftaufwand die täglichen Wege zu meistern, bedarf es ein paar einfacher Tipps und Tricks. Der Rollator ist nur dann eine sichere Gehhilfe, wenn er richtig auf die entsprechende Person eingestellt ist und diese auch mit dem Hilfsgerät umgehen kann.

Anbieter: Vita Reha e.V.

Anmeldungen werden gerne angenommen.

23. Rehasportgruppe nach Brust-OP

Speziell die häufig nach einer Brustkrebstherapie auftretenden Wechseljahrbeschwerden können durch Sport verringert werden. Moderater Ausdauersport und leichtes Krafttraining können dazu beitragen, dass Sie, als an Brustkrebs operierte Patientin, die Nebenwirkungen ihrer Therapien weniger spüren müssen und sich insgesamt besser fühlen.

Durch die Gymnastik können Sie vielen Beschwerden, die im Verlauf der Brustkrebstherapie auftreten, entgegenwirken. Selbst wer vor dieser Erkrankung kein Sport getrieben hat, wird seine Erfolgserlebnisse bald spüren und sich freuen, verschiedene Bewegungen wieder durchführen zu können.

Anbieter: Vita Reha e.V.
Gruppenzeit: Freitags, um 10.00 Uhr

24. TF-Training – therapieergänzendes Funktionstraining

Um Ihren Therapieerfolg dauerhaft abzusichern kann es erforderlich sein, begleitend zu Ihrer Physiotherapie, Krankengymnastik oder Manuellen Therapie ein spezielles individuelles Trainingsprogramm zu ergänzen.

Während Ihrer Therapieeinheiten können wir Ihnen einen individuellen Trainingsplan erstellen und Sie in die Nutzung unserer Trainingsgeräte einweisen. Begleitend zu Ihrer Einzeltherapie haben Sie dann die Möglichkeit, eine Trainingsserie von 12 Einheiten TF-Training zu erwerben. So haben Sie die Möglichkeit mit Ihrem individuellen Trainingsplan Ihren Therapieerfolg auf Dauer zu erhalten und ihre funktionelle Beweglichkeit wiederherzustellen, sowie Ihre Kraftausdauer zu verbessern.

Kostenbeitrag für 12 x TF-Training: 98,- Euro

Dieses individuelle Training können Sie in Eigenverantwortung über 12 mal nach Belieben innerhalb der unten angeführter Zeiten durchführen.

Anbieter: Vita Reha e.V.

Unsere aktuellen Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag:
8.00 – 13.00 Uhr

Montag – Mittwoch:
14.00 – 19.00 Uhr

Donnerstag:
14.00 – 19.00 Uhr

Freitag:
8.00 – 13.00 Uhr

Montag

08.45 – 09.30 Uhr	RE	Rehasport „Diabetes“	In Planung
10.00 - 10.45 Uhr	RE	Rehasport „Ortho“	Heike Riediger
11.00 – 12.00 Uhr	PK	Rückenschule	Stephanie Jaegers
14.45 – 15.30 Uhr	RE	Rehasport „Neuro“	In Planung
16.00 – 16.45 Uhr	RE	Rehasport „Diabetes“	In Planung
17.15 – 18.00 Uhr	RE	Rehasport „Natur“	Heike Riedieger
17.00 – 18.00 Uhr	YG	Yoga	Ulrike Lastering
18.15 – 19.15 Uhr	YG	Yoga	Ulrike Lastering
19.00 – 20.30 Uhr	PK	RückenKraftGerät	Jana Hruschka
19.30 – 20.15 Uhr	RE	Rehasport „Ortho“	Sabrina Hermeler

Legende

- RE – Rehasportgruppe (Teilnahme mit und ohne Rehasportverordnung möglich!)
- PK – Präventionskurs (Kursgebühr kann von ihrer Krankenkasse in Höhe von 80%-100% erstattet werden!)
- GK – Gesundheitskurs =Offener Kurs (Einstieg nach Verfügbarkeit auch während der Kurslaufzeit möglich!)
- YG – Yoga, Anbieter Ulrike Lastering

Dienstag

09.00 – 09.45 Uhr	RE	Rehasport „Ortho“	Heike Riediger
10.15 – 11.15 Uhr	YG	Yoga	Ulrike Lastering
13.30 – 14.15 Uhr	RE	Rehasport „Ortho“	Sabrina Hermeler
14.30 – 15.15 Uhr	RE	Rehasport „Ortho“	Mona Wesbuer
15.30 – 16.30 Uhr	PK	FunktioPower	Annalena
17.30 – 18.30 Uhr	PK	Entspannungskurs	Heike Riediger
17.20 – 18.20 Uhr	PK	Mehr Power	Anja Jüttemann
17.20 – 18.20 Uhr	PK	Rückenschule	Anja Jüttemann
18.30 – 19.15 Uhr	RE	Rehasport „Ortho“	Heike Riediger
19.30 – 20.15 Uhr	RE	Rehasport „Ortho“	Heike Riediger

Legende

- RE – Rehasportgruppe (Teilnahme mit und ohne Rehasportverordnung möglich!)
- PK – Präventionskurs (Kursgebühr kann von ihrer Krankenkasse in Höhe von 80%-100% erstattet werden!)
- GK – Gesundheitskurs =Offener Kurs (Einstieg nach Verfügbarkeit auch während der Kurslaufzeit möglich!)
- YG – Yoga, Anbieter Ulrike Lastering

Mittwoch

08.30 - 09.30 Uhr	GK	Mehr Power -Pilates	Heike Riediger
09.45 – 10.30 Uhr	RE	Rehasport „Ortho“	Heike Riediger
10.30 – 11.30 Uhr	GK	Babymassage	Mona Wesbuer
10.45 – 11.30 Uhr	RE	Rehasport „Ortho“	Heike Riediger
15.30 – 16.30 Uhr	YG	Yoga	Ulrike Lastering
16.45 – 17.45 Uhr	YG	Yoga	Ulrike Lastering
18.00 – 18.45 Uhr	RE	Rehasport „Ortho“	Mona Wesbuer
18.45 – 19.30 Uhr	RE	Rehasport „Camphill“	Heike Riedieger
19.30 – 20.30 Uhr	OK	Pilates „BSB“	Breitensport Burgsteinfurt

Legende

- RE – Rehasportgruppe (Teilnahme mit und ohne Rehasportverordnung möglich!)
- PK – Präventionskurs (Kursgebühr kann von ihrer Krankenkasse in Höhe von 80%-100% erstattet werden!)
- GK – Gesundheitskurs =Offener Kurs (Einstieg nach Verfügbarkeit auch während der Kurslaufzeit möglich!)
- YG – Yoga, Anbieter Ulrike Lastering

Donnerstag

08.15 – 09.15 Uhr	YG	Yoga	Ulrike Lastering
09.30 – 10.15 Uhr	PK	Young Mama	Mona Wesbuer
10.30 – 11.15 Uhr	RE	Rehasport „Ortho“	Sabrina Hermeler
11.30 - 12.30 Uhr	PK	WirbelsäulenBalance	Dagmar Elfers
16.45 – 17.45 Uhr	YG	Yoga	Ulrike Lastering
18.00 – 19.00 Uhr	GK	Faszien-Kurs	Heike Riediger
19.10 – 19.55 Uhr	RE	Rehasport „Ortho“	Heike Riediger
19.10 – 20.10 Uhr	PK	Mehr Power - Faszien-Pilates	Anja Jüttemann
20.00 – 21.00 Uhr	PK	RückenVitalGerät	Heike Riediger
20.10 - 21.10 Uhr	PK	FunktioCoreTrain	Verena Volkert

Legende

- RE – Rehasportgruppe (Teilnahme mit und ohne Rehasportverordnung möglich!)
- PK – Präventionskurs (Kursgebühr kann von ihrer Krankenkasse in Höhe von 80%-100% erstattet werden!)
- GK – Gesundheitskurs =Offener Kurs (Einstieg nach Verfügbarkeit auch während der Kurslaufzeit möglich!)
- YG – Yoga, Anbieter Ulrike Lastering

Freitag

09.00 – 09.45 Uhr	RE	Rehasport „Ortho“	Heike Riediger
10.00 – 10.45 Uhr	RE	Rehasport „Brust“	Heike Riediger
11.10 – 11.55 Uhr	RE	Rehasport „Mobile“	Heike Riediger
11.00 – 12.00 Uhr	PK	Nackengesundheit	Anja Jüttemann
15.30 – 17.00 Uhr		Verschiedene Vorträge	

Legende

- RE – Rehasportgruppe (Teilnahme mit und ohne Rehasportverordnung möglich!)
- PK – Präventionskurs (Kursgebühr kann von ihrer Krankenkasse in Höhe von 80%-100% erstattet werden!)
- GK – Gesundheitskurs =Offener Kurs (Einstieg nach Verfügbarkeit auch während der Kurslaufzeit möglich!)
- YG – Yoga, Anbieter Ulrike Lastering

Vorherige Anmeldungen sind für alle Kurse erforderlich. Sie erreichen uns unter unten angegebener Telefonnummer oder persönlich vor Ort.

In den Rehasportgruppen und in den offenen Kursen können Sie bei Interesse gerne auch mal an einer Probestunde teilnehmen. Hierzu melden Sie sich bitte auch an.

Vorträge und Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2020

Datum	Referent	Thema
Montag, 02.03.2020 um 11.00 Uhr	Stephanie Jaegers	Gesunder Rücken!
Montag, 09.03.2020 um 15.30 Uhr	Anja Jüttemann	Ergodynamik Schmerzen verstehen
Dienstag, 26.05.2020 um 17.20 Uhr	Anja Jüttemann	Gesunder Rücken!

Möchten Sie an einem oder mehreren unserer kostenlosen Vorträge teilnehmen, melden Sie sich rechtzeitig an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Gerne kommen wir mit unseren Vorträgen auch zu Ihnen in Ihr Unternehmen, oder in Ihre Behörde. Sprechen Sie mich gerne an. Anja Jüttemann, erreichbar unter 02551-70 42 590.

Themenübersicht unserer Vorträge:

1. Gesunder Rücken

In der Vergangenheit war oftmals das beschwerliche Leben für Erkrankungen verantwortlich. Heute sind es dagegen unsere bequemen Lebens- und die veränderten Berufsbedingungen! Technische Entwicklungen in Haus, Freizeit und Beruf nehmen uns immer mehr Arbeit ab, wir benötigen weniger Kraft und Bewegung. Dabei sind wir als Jäger und Sammler geschaffen worden und nicht als „Sitzer“ und „Steher“!

Was kann ich tun, damit mich mein gesunder Rücken dauerhaft beschwerdefrei durchs Leben trägt?
Diese Frage beantworten wir Ihnen an diesem Tag!

Unser Vortrag kann gleichzeitig der Beginn einer Orthopädischen Rückenschule nach Dr. Brügger sein.
Wir vermitteln Ihnen während unserem Impulsvortrag den theoretischen Hintergrund, was man beachten sollte, um seinen Rücken nicht übermäßig zu belasten und wie man sich stärken kann um bereits bestehenden Beschwerden entgegen zu wirken.

Der im Anschluss an diesen Vortrag beginnende Rückenschulkurse ist von den gesetzlichen Krankenkassen geprüft und zertifiziert worden. Somit können sie nach regelmäßiger Teilnahme die Kursgebühr zu 80-100% von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse erstattet bekommen.

2. Ergodynamik

Erleichtern Sie Ihren Alltag!

Lindern Sie Ihre Rückenschmerzen durch ergodynamisches Arbeits- und Alltagsverhalten!

Ergodynamik verbindet Ergonomie mit Dynamik.

Ergonomie steht für die arbeitswissenschaftlichen Prinzipien zur menschengerechten Arbeitsplatzgestaltung, wie z.B. Bildschirmarbeitsplätze.

Dynamik zielt auf die Förderung von Bewegung. Im Fokus stehen dabei der fortlaufende Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen!

Warum ist Bewegung so wichtig? Welche Form der Bewegung tut mir gut? Was kann ich am Arbeitsplatz beachten, um meinen Rücken zu schonen?

Freuen Sie sich auf die Antworten!

Kleine Veränderungen können Großes bewirken!

Bei entsprechendem Interesse, spontan geplant:

3. Fit und Vital bis ins hohe Alter

Vermeiden Sie Stürze und steigern Sie Ihre Lebensqualität

Alt werden. Viele möchten sich damit nicht beschäftigen, haben Bilder im Kopf, die alte Menschen gleichsetzen mit kranken Menschen. Doch es ist möglich, das Leben auch im hohen Alter mit viel Lebensqualität zu gestalten und gesundheitlichen Risiken, entgegen zu wirken. Bewegung spielt dabei eine große Rolle.

Derzeit gehören Stürze und sturzbedingte Verletzungen zu den häufigsten Ereignissen, die zu Hause lebende ältere Menschen in ihrer Selbstständigkeit bedrohen.
40% der Stürze können durch vorbeugende Maßnahmen verhindert werden. Wie diese vorbeugenden Maßnahmen aussehen können, möchte ich Ihnen in meinem Vortrag vermitteln.

Auf Wunsch kann diesem Impulsvortrag ein entsprechendes Bewegungsprogramm folgen.

Wir helfen Ihnen auf die Sprünge!

Kursübersicht nach Themen sortiert

Kurs & Kurs Nr.:	Datum	Uhrzeit
Gerätetrainingskurs: 8 - RückenVitalTrain	Do.13.02.2020 Do. 28.05.2020	20.00 Uhr 20.00 Uhr
Gerätetrainingskurs: 9 - RückenKraftGerät	Mo. 20.01.2020 Mo. 20.04.2020	19.30 Uhr 19.30 Uhr
Gerätetrainingskurs: 15 - ZirkelVitalGeräte	Mo. 13.01.2020 Fr. 17.01.2020 Mo. 30.04.2020 Fr. 03.04.2020 Mo. 14.09.2020 Fr. 18.09.2020	18.30 Uhr 11.00 Uhr 18.30 Uhr 11.00 Uhr 18.30 Uhr 11.00 Uhr
Faszien-Pilates: 4 - Mehr Power- Das Kraftprogramm	Di. 18.08.2020	17.20 Uhr
Faszienkurs: 5 - Mehr Power- Das Kraftprogramm	Do. 16.01.2020 Do. 23.04.2020	18.00 Uhr 18.00 Uhr

Pilateskurs: 1 - Mehr Power- Das Kraftprogramm	Mi. 09.02.2020 Mi. 06.05.2020	8.30 Uhr 8.30 Uhr
Intensives Ganzkörpertraining: 7 - FunktioCorePower	09.01.2020 16.04.2020	20.10 Uhr 20.10 Uhr
Intensives Ganzkörpertraining: 11 - FunktioPower	Di. 10.02.2020 Di. 02.06.2020	15.30 Uhr 15.30 Uhr
Intensives Ganzkörpertraining: 16 - Funktional Training Vital	Fr. 17.01.2020 Fr. 03.04.2020 Fr. 18.09.2020	07.45 Uhr 07.45 Uhr 07.45 Uhr
Rückenschule: 3 - Orthopädische Rückenschule nach Dr. Brügger	Mo. 02.03.2020 Di. 26.05.2020	11.00 Uhr 17.20 Uhr
Nackengesundheit: 13 - Den Rücken und Nacken entlasten	Fr. 24.04.2020	11.00 Uhr
Babymassage: 10 - Harmonische BM nach Bruno Walter	Mi. 15.01.2020 Mi. 26.02.2020 Mi. 13.05.2020	10.30 Uhr 10.30 Uhr 10.30 Uhr

Mutter & Kind Kurs: 12 - Young Mama Fit	Do. 16.01.2020 Do. 23.04.2020	09.30 Uhr 09.30 Uhr
Laufkurs: 14 - LaufStark	Mi. 25.03.2020 Mi. 12.08.2020	10.00 Uhr 10.00 Uhr
Entspannungskurs: 17 - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	Di. 14.01.2020 Di. 07.04.2020	17.30 Uhr 17.30 Uhr

Wir über uns

Praxis für Physiotherapie Anja Jüttemann

Bereits seit 1995 bieten wir in Steinfurt Physiotherapie und physikalische Maßnahmen an. Im Mai 2017 sind wir nach über 22 Jahren von der Gerichtstraße 3 an die Goldstraße 13 gezogen und können Ihnen hier auf über 300 Quadratmetern in modernen Räumlichkeiten Therapien auf höchsten Niveau anbieten.

Sie als Patient stehen bei uns im Vordergrund. Zurzeit beschäftige ich ein Team von 11 Physiotherapeutinnen, einer Masseurin und med. Bademeisterin und vier Verwaltungsmitarbeiterinnen. Ergänzt wird unser Therapeutenteam noch von einer Übungsleiterin, tätig im Rehasportverein, einer Osteopathin, selbstständig tätig und einer ebenso selbstständigen Yogalehrerin.

Wir verfügen über einen modernen Trainingsraum und können so unseren Patienten auch ein optimales, individuelles Krafttraining anbieten. Neben der klassischen Massage, Manuellen Lymphdrainage, der Physiotherapie mit und ohne Gerät und der Manuellen Therapie kann ich Ihnen auch eine therapieergänzende Gesundheitsberatung anbieten. Ergänzend hierzu führen wir verschiedene, durch die gesetzliche Krankenkasse zertifizierte Präventionskurse durch.

Seit 2018 können Sie bei mir persönlich, einen physiotherapeutischen Heilpraktikertermin zur Untersuchung und individuellen Beratung vereinbaren.

Wir bauen Sie auf und halten Sie gesund!

PHYSIO
JÜTTEMANN
Praxis für Physiotherapie

Gönnen Sie sich Gesundheit

PHYSIO GESUND 6

Freuen Sie sich auf:

- einen 40-minütigen physiotherapeutischen Heilpraktiker-Termin mit eingehender Untersuchung, Beratung und Behandlung
- 6 x Physiotherapie a` 20 Minuten sowie
- 6 x Hochmoorpackungen a` 30 Minuten

Paketpreis: 240,-€

PHYSIO GESUND 10

Freuen Sie sich auf:

- Einen 40-minütigen physiotherapeutischen Heilpraktiker-Termin mit eingehender Untersuchung, Beratung und Behandlung
- 10 x Physiotherapie a` 20 Minuten sowie
- 10 x Hochmoorpackungen a` 30 Minuten

Paketpreis: 390,-€

PHYSIO GESUND JAHRES-ABO

Freuen Sie sich auf:

- einen 60-minütigen physiotherapeutischen Heilpraktiker-Termin mit eingehender Untersuchung, Beratung und Behandlung, sowie Erstellen eines Behandlungsplanes
- 40 x Physiotherapie a` 20 Minuten sowie
- 40 x Wärmeanwendung a` 30 Minuten

Paketpreise: **incl. Hochmoorpackungen: 1450,- €**
incl. Heißlufttherapie: 1220,- €

Praxis für Physiotherapie Anja Jüttemann - Goldstraße 13 - 48565 Steinfurt
Telefon: 02551-70 42 590 – www.physio-steinfurt.de

VitaReha, Reha- und Gesundheitssport e.V.

In der Praxis für Physiotherapie haben wir als Rehasportverein die optimale Übungsstätte gefunden. Bereits seit März 2008 bieten wir über unseren gemeinnützigen Verein VITAREHA e.V. verschiedene Angebote in Sachen Rehabilitations- und Gesundheitssport an. **Seit November 2018 haben wir im selben Gebäude eine eigene Gruppenfläche angemietet. Hier finden wir auf 150 Quadratmetern optimale Bedingungen für unsere Gruppen!**

Die spezifischen Rehasportguppenangebote verstehen sich als optimale Ergänzung medizinischer Maßnahmen oder auch als Erweiterung nach der Physiotherapie.
Patienten bekommen so die Möglichkeit, ihr physiotherapeutisches Übungsprogramm über einen Zeitraum von bis zu 36 Monaten zu vertiefen und zu ergänzen.
Wir als Verein konnten mehrere qualifizierte Physiotherapeuten und speziell ausgebildete Rehasportübungsleiterinnen für die Durchführung zahlreicher Gruppenangebote gewinnen.

Selbstverständlich kann man auch ohne vorhergehende Physiotherapie dieses Angebot nutzen. Ihr Arzt stellt Ihnen gerne eine Rehasportverordnung aus.

Ziel der Angebote ist es, die Ausdauer und Kraft zu stärken, sowie die Koordination und Flexibilität zu verbessern. Wir möchten mit diesen Angeboten Hilfe zur Selbsthilfe bieten und das für eine Vielzahl von Diagnosegruppen.

Neben Gruppen mit orthopädischen Beschwerdebildern, bieten wir auch Gruppen für neurologisch erkrankte Patienten an.
Ebenso gibt es eine Gruppe für Damen nach Brustkrebsoperation und eine Gruppe mit Teilnehmern die an demenziellen Erkrankungen leiden.
Aktuell in Planung sind vier neue Gruppen, erstens eine Gruppe mit dem Ziel der Sturzvermeidung und zweitens eine Gruppe speziell für Teilnehmer mit einem Rollator, sowie eine Gruppe für an Diabetes erkrankte Teilnehmer und last but not least planen wir auch noch eine Gruppe, die sich ausschließlich in der freien Natur trifft.

Bei Bedarf können wir auch jeder Zeit andere spezifische Gruppenangebote einrichten. Scheuen Sie sich nicht, z.B. als Selbsthilfegruppe oder als Wohngruppe, uns anzusprechen.

Der Rehabilitationssport umfasst Übungen, die diagnosespezifisch in der Gruppe im Rahmen regelmäßig abgehaltener Übungsveranstaltungen durchgeführt werden.
Bei orthopädischen Erkrankungen erhalten die Patienten von ihrem Arzt eine Verordnung über 50 Übungseinheiten.
Bei schwereren Beeinträchtigungen der Mobilität beträgt der Leistungsumfang 120 Übungseinheiten.

Alle niedergelassenen Ärzte und Fachärzte haben die Möglichkeit ihrem Patienten, ohne Belastung des ärztlichen Heilmittel-Budgets eine Verordnung zum Rehasport auszustellen. Nach Genehmigung der Krankenkasse kann der Reha-Sportler das Angebot nutzen.

Nach Terminabsprach im Vereinsbüro von VitaReha e.V., in der Praxis für Physiotherapie Jüttemann oder unter der Telefon 0 25 51 – 70 42 592 wird jedem Teilnehmer in seinem persönlichen Eingangsgespräch das optimale Gruppenangebot empfohlen. Das vielfältige Angebot ermöglicht ein bestens angepasstes Training, entsprechend jeder Belastungsstufe und jedem Bedürfnis. Auch nach Ablauf der Verordnung ist weiterhin eine Teilnahme möglich.

Ergänzend oder auch losgelöst zur Ihrer Rehasportgruppe können Sie unser Medizinisches Gerätetrainingsangebot im Monats-Abo nutzen.
Bereits für 36,-€ monatlich trainieren Sie mit Ihrem individuellen, computergestützten Trainingsplan, zeitlich flexibel an unseren medizinischen Trainingsgeräten.

Vereinbaren Sie Ihren individuellen Beratungstermin unter:
Telefon Vita Reha e.V.: **02551- 70 42 592**

VITAREHA
Reha- & Gesundheitssport Steinfurt e.V.

Praxis für Physiotherapie Anja Jüttemann - Goldstraße 13 - 48565 Steinfurt
Telefon: 02551-70 42 590 – www.physio-steinfurt.de

Wir freuen uns, wenn wir Sie für das eine oder andere Kursangebot begeistern konnten!

Für nähere Informationen sprechen Sie uns persönlich an, wir beraten Sie gerne!

PHYSIO
JÜTTEMANN
Praxis für Physiotherapie

Praxis für Physiotherapie Anja Jüttemann - Goldstraße 13 - 48565 Steinfurt
Telefon: 02551-70 42 590 – www.physio-steinfurt.de