medora

Therapie, Training & Service

2x in rs

Ergotherapie
am Zentralpunkt

FÜR EIN LEBEN IN BEWEGUNG.

Ihre Ergotherapie in & für Remscheid

- Einzel- und Gruppentherapie
- Handtherapie
- Motorisch-funktionell
- Sensomotorisch-perzeptiv
- Psychisch-funktionell
- Hirnleistungstraining
- Heim- & Hausbesuche
- Beratung Angehöriger

Sprechen Sie uns an!

Lenneper Straße 6 | 42855 Remscheid | 0 21 91 . 94 29 716 | info@ergotherapie-rs.de | www.ergotherapie-rs.de

INHALT

25 *JAHRE IN BEWEGUNG.* Seit 1994 ist die medora Ihr Partner für ganzheitliche Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. An unseren zwei Standorten in Remscheid kümmern wir uns um Ihre individuellen Ziele, Wünsche und Bedürfnisse.

Wir bedanken uns bei all' unseren Kunden, Partnern und Freunden für Ihr Vertrauen und Ihre Treue. Unser fachkundiges Team aus Therapie und Training, begleitet Sie bei Ihrem ganz persönlichen Weg. Wir freuen uns auf Sie und auf das, was Sie antreibt in Bewegung zu bleiben.

01. PHYSIOTHERAPIE 4
Skoliosetherapie 6
Schwindeltherapie 6
Craniosacrale Methode 7
Bobath-Therapie für Säuglinge & Kinder 7

02. MEDIZINISCHE FITNESS 8
Das medora-Training 9
InBody – Körperanalyse 9
mEMS-Training 10
Personal Training 11
Sportartspezifisches Training 11

03. KURSE 12
Yoga, Präventionskurse 13

04. medora T-RENA-Konzept 14
Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge

05. BETRIEBLICHE GESUNDHEIT 16
medora Business-Angebot 17

06. HEILPRAKTIK & MEHR 18
Ernährungsberatung & Therapien 19

07. REHASPORT 20
Vital Bergisches Land e.V

01 PHYSIOTHERAPIE

Unsere Therapieformen

Es gibt verschiedene Einflüsse, die über den Therapieerfolg entscheiden. Uns ist es wichtig mit Ihnen im Gespräch zu bleiben. Nur so können wir Ihre individuelle Situation genau einschätzen und gemeinsam den richtigen Weg finden.

- *Atemtherapie*
- *Beckenbodentherapie*
- *Bindegewebsmassage*
- *Bobath-Therapie für Säuglinge, Kinder & Erwachsene*
- *Craniosacrale Therapie*
- *Fango*
- *Fußreflexzonentherapie*
- *Heißluft*
- *Integrierte Versorgung*
- *Kiefergelenkbehandlung*
- *Kinesio-Tape*
- *Kopfschmerz-/Migränetherapie*
- *Krankengymnastik am Gerät*
- *Krankengymnastik/Physiotherapie*
- *Manuelle Lymphdrainage*
- *Manuelle Therapie*
- *Massage*
- *Medizinische Trainingstherapie*
- *Neuromuskuläre Therapie*
- *Physikalische Therapie*
- *Schlingentisch/Traktion*
- *Schwindeltherapie*
- *Skoliosetherapie nach Schroth*
- *Sport-Physiotherapie*
- *Triggerpunkt-Behandlung*

Zahlreiche Therapieformen sind auch als Hausbesuch möglich!

Sie haben Fragen?
Kontaktieren Sie uns per Online-Formular – noch einfacher & noch schneller!

*Wir sind bei allen **gesetzlichen und privaten Krankenkassen** sowie bei **allen Berufsgenossenschaften** zugelassen.*

Individuelle Gesundheitsleistungen	Preise*
Massage mit Fango/Wärme (10er-Karte)	19,– (175,–)
Fußreflexzonenmassage, 40 Min.	42,–
Bindegewebsmassage	21,–
Manuelle Lymphdrainage	31,–
Funktionelle Verbände (Tape und Kinesio-Tape) inkl. Material	ab 15,–

* Die Preise gelten für Selbstzahler und verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Skoliosetherapie

Die medora in Remscheid ist auch bei der Skoliosetherapie Ihr zuverlässiger Partner. Die anerkannte Therapie wird an beiden Standorten von ausgebildeten Schroth-Therapeuten/Innen durchgeführt. Die Behandlungsweise basiert auf den Erkenntnissen von Katharina Schroth, die diese spezielle Behandlungsmethode standardisiert hat.

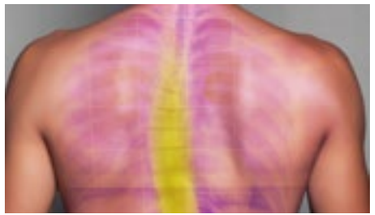
Wer ist von Skoliose betroffen?

Skoliose wird häufig bei Jugendlichen durch einen Zufallsbefund entdeckt. Zudem kann sich eine vorhandene Skoliose in den Wechseljahren der Frau wieder verstärken.

Gerne beraten wir Sie und erarbeiten Ihren individuellen Therapie- und Trainingsplan. Unsere ausgebildeten Schroth-Therapeuten/Innen freuen sich auf Sie. Bitte sprechen Sie uns an!

» *Anna Rubilow & Tobias Steinhauer im Zentrum-Süd*

» *Carina Krämer & Lukas Meier im Allee-Center*



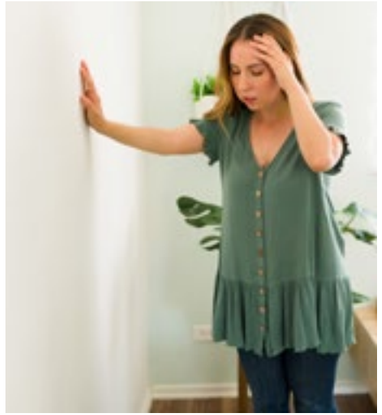
Schwindeltherapie

Was ist das Gleichgewicht und wie funktioniert es?

Unter dem Gleichgewicht versteht man die Fähigkeit den Körper in verschiedenen Positionen auszubalancieren, den Körperschwerpunkt zu halten und sich räumlich zu orientieren. Dazu gehört die komplexe Zusammenarbeit zwischen dem Gehirn und dem Innenohr, dem sogenannten Vestibularapparat.

Wenn das vestibuläre System geschädigt ist, kann es zu Symptomen wie Schwindel, Schwankschwindel und Gangunsicherheit kommen.

Es entsteht eine Unterfunktion des Vestibularapparats. Neben der vestibulären Unterfunktion ist der Lagerungsschwindel eine häufige Erkrankung, die zu einem Drehschwindel, besonders bei Lagewechseln, führt.



Wie wird es behandelt?

Nach der therapeutischen Befunderhebung gibt es, je nach Schwindelform, verschiedene Therapiemöglichkeiten, um die Funktionsstörung im Innenohr wiederherzustellen.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an unsere zertifizierten Therapeuten/Innen.

Sie haben Fragen?
Kontaktieren Sie uns per Online-Formular – noch einfacher & noch schneller!

Craniosacrale Therapie

Die Craniosacrale Therapie ist eine körperorientierte, manuelle Behandlungsform, die auf der Arbeit mit dem craniosacralen Rhythmus basiert. Der Rhythmus zeigt sich im feinen Pulsieren der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit.

Ihre Therapeutin in der medora erspürt die Qualität der rhythmischen Bewegungen und kann sie unterstützen und harmonisieren. Daraufhin lösen sich Verspannungen, Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen.

Das Immunsystem erfährt eine Stärkung und die Vitalfunktionen stabilisieren sich. Die ganzheitliche Therapie sorgt für Entspannung und Stressabbau.

Gerne beraten wir Sie und erarbeiten Ihren individuellen Therapieplan. Bitte sprechen Sie uns an!

Cranio-Behandlung, ca. 60 Min. **59,–***

Bobath-Therapie für Säuglinge & Kinder

Das Bobath-Konzept für Säuglinge und Kinder ist ein Therapiekonzept auf neurophysiologischer Grundlage unter Einbeziehung der Eltern.

Es ist ein bewährtes bewegungstherapeutisches Behandlungskonzept für Säuglinge und Kinder mit motorischen Beeinträchtigungen, aufgrund von möglicher neurologischer Funktionsstörungen.

Die Therapie wird nach ärztlicher Verordnung in unserem Kindertherapieraum durchgeführt.

Gerne beraten wir Sie und erarbeiten für Ihr Kind einen individuellen Therapieplan. Unsere Bobath-Therapeutinnen freuen sich auf Sie. Bitte sprechen Sie uns an:

» *Carina Krämer und Saskia Stöppler*

* Die Preise gelten für Selbstzahler und verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

„Fitness ist das Vermögen
im Alltag leistungsfähiger zu sein
und Belastungen standzuhalten.“

Gute Gründe für Ihr medora-Training:

1. Ausführliches Aufnahmegespräch zur Bestimmung Ihrer persönlichen Trainingsinhalte und -ziele.
2. Individuelle Betreuung durch Physiotherapeuten/Innen und Sportwissenschaftler/Innen.
3. Regelmäßige Kontrolle und Aktualisierung Ihres Trainingsplans, sowie die Dokumentation Ihrer Fortschritte.
4. Testen Ihres „Ist-Zustandes“ mit Hilfe der InBody-Körperanalyse.
5. Faire, flexible und transparente Buchungsmöglichkeiten für Erwachsene, Rentner und Schüler.

Sie haben Fragen?
Kontaktieren Sie uns per Online-Formular – noch einfacher & noch schneller!

Das medora-Training

Unter Anleitung von Sportwissenschaftlern/Innen und Physiotherapeuten/Innen durchlaufen Sie Ihr Kraft-/Ausdauertraining nach gesundheitlichen Aspekten. Ihre persönlichen Wünsche, Ziele und Bedürfnisse werden dabei immer berücksichtigt. In entspannter Atmosphäre und bei freier Zeiteinteilung sind Sie mit Ihrem individuellen Trainingsplan und regelmäßigen Kontrollterminen in unseren modern ausgestatteten Trainingsräumen aktiv.

Preise je Monat*	1 Monat	3 Monate	6 Monate	12 Monate	10er-Karte
Erwachsene	49,50	42,–	37,–	32,–	80,–
Rentner	45,–	39,–	34,–	29,–	70,–
Schüler, Azubis, Studenten	35,–	29,–	24,–	19,–	60,–
Herz-Kreislauf-Training	Ein Training nur an Cardio-Geräten ist möglich. Sprechen Sie uns an!				

Ihrem Partner gewähren wir 5,– € Nachlass!*

* Als Partner gelten z. B. Ehepartner und Lebensgefährten. Die medora behält sich die Prüfung einer Partnerschaft vor. Eine Kombination mit anderen Rabatten und Aktionen sowie eine Barauszahlung ist nicht möglich. Die Preise verstehen sich in Euro und zzgl. der gesetzlich gültigen Mehrwertsteuer, sofern der Kunde keine ärztliche Bescheinigung über die Notwendigkeit von medizinischem Präventionstraining vorlegt. Das entsprechende Formular erhalten Sie auf Seite 15 in dieser Broschüre, online als PDF zum Download und vor Ort an der jeweiligen Rezeption.

+++ JETZT INKLUSIVE! +++

InBody-Körperanalyse

Mit dem InBody-Check machen wir Ihre Trainingserfolge sichtbar. Der ausführliche Ergebnisbogen zeigt u. a. den Muskelaufbau und Fettabbau und dient als Grundlage für Ihren Trainingsplan.

In einem gesunden Körper stehen Wasser, Muskel- und Fettmasse in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander. Wir helfen Ihnen Ihren Körper in einen ausgewogenen Zustand zu bringen.

In der medora bieten wir einen individuellen monatlichen InBody-Check mit anschließender persönlicher Beratung und Trainingsempfehlung an.

Zusammen mit dem medora-Training	**inkl.**
nur Messung, ohne Training	**19,–****

** je Analyse inkl. MwSt.

InBody

mEMS-Training – Spannung ist garantiert!

Das mEMS-Training nutzt die effiziente Methode der Elektromuskelstimulation für intensive Trainingseinheiten. Dabei erreicht das System nahezu die gesamte Muskulatur.

Entscheidender Unterschied zu den bisher am Markt existierenden Systemen, ist das kabellose Trainieren über Bluetooth in einem speziellen Ganzkörperanzug. Mit den eingearbeiteten Elektroden und Kabeln ist ein dynamisches und freibewegliches Training möglich.

Sie sind mit dem Anzug auf dem Crosstrainer oder mit dem eigenen Körpergewicht aktiv.

- *Von Medizinern in Deutschland entwickelt*
- *Intensive Trainingsform mit höchstem Komfort, optimaler Effizienz & maximaler Sicherheit*
- *Freies und flexibles Training auch als Unterstützung anderer Sportarten*
- *Dank spezieller Programme auch ein Geheimtipp zur Hautstraffung von Problemzonen*
- *Appgesteuerte Trainingseinstellung & -dokumentation*
- *Maximale Erfolge & nachhaltiges Wohlbefinden*
- *Inbody-Analyse beim ersten und letzten Termin, um Veränderungen und Fortschritte zu erkennen*
- *Schwangerschafts-Rückbildung*

Jetzt KOSTENLOS testen!**
Jetzt im Allee-Center!

Vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch oder Probetraining telefonisch im Allee-Center: 0 21 91.92 87 0 oder per Mail an: info@medora-remscheid.de

Sie haben Fragen?
Kontaktieren Sie uns per Online-Formular – noch einfacher & noch schneller!

Probetraining à 20 Min.	**kostenlos****
10er-Card à 20 Min. zum medora Training	**199,–***
10er-Card à 20 Min. Personal Training	**349,–***

*Inkl. MwSt., max. 2 Einheiten pro Woche, **Einmal pro Person möglich.

Den speziellen EMS-Anzug können Sie in der medora zum Preis von 299 € erwerben. Sprechen Sie uns an!

Personal Training

Personal Training dient dem individuellen und effektiven Streben nach Fitness und Wohlbefinden unter maximaler Führung und Begleitung durch die medora Trainer.

Inklusive sind Eingangs-, Zwischen- und Abschlusstests mit der Inbody Körperanalyse, um den Ist-Zustand zu erfassen und die Fortschritte zu dokumentieren. Das Personal Training dient der Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – nach Analyse ihrer individuellen Voraussetzungen werden Ihre persönlichen Ziele im sehr effektiven 1:1-Training professionell umgesetzt.

Auch sportartspezifische Trainingsinhalte und Ziele, sowie Outdoor-Trainings können eingebunden werden. Sie bestimmen, was Sie erreichen wollen und wir führen Sie dorthin!

- *Einzel- und Gruppentraining*
- *Analyse von Bewegungsmustern*
- *Individuelle Trainingsplanung*
- *Inbody Körperanalyse*
- *Dokumentation der Fortschritte*

6 Einheiten à 60 Min. / Einzeltraining	**299,–***
6 Einheiten à 60 Min./ Gruppentraining bei 2 Personen	**199,–***

Vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch oder Probetraining telefonisch im Allee-Center:
0 21 91.92 87 0 oder per Mail an:
info@medora-remscheid.de

Sportartspezifisches Training

Die Betreuung von Vereinen und Individualsportlern liegt uns am Herzen. Eine gute medizinische Betreuung ist nicht zu vernachlässigen und bietet eine Vielzahl von Vorteilen, u. a. das sportartspezifische Aufbautraining nach Verletzungen, Akutversorgung, sowie den Einsatz von Leistungsdiagnostik.

- *Rehabilitation*
- *Saisonvorbereitung*
- *Individualtraining*
- *Mannschaftstraining*
- *Leistungsdiagnostik*

Wir betreuen seit Jahren erfolgreich lokale und regionale Vereine, Mannschaften und Sportler, wie zum Beispiel:

LG REMSCHEID

Vital BERGISCHES LAND E.V.

* Die Preise gelten für Selbstzahler pro Person und verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlich gültigen Mehrwertsteuer.

„Abwechslungsreich und effektiv – ob für Kraft, Ausdauer, Geist oder Wohlbefinden!“

Kurs	Ort	Tag	Uhrzeit	Kursleitung
Yoga	Kursraum Zentrum-Süd	Do.	19.00 – 20.30 Uhr (Anfänger & Fortgeschrittene)	*Christiane Seipp,* Yoga-Lehrerin

Anmeldung unter:
0 21 91.69 68 3 41 und
info@medora-remscheid.de

03 UNSER KURSANGEBOT

Yoga

Im Zentrum stehen die Yogahaltungen wie Stehhaltungen, Vorwärtsstreckungen, Drehungen, Rückwärtsstreckungen, sowie regenerative Haltungen und Umkehrstellungen.

Yoga kräftigt den Körper, bildet Standfestigkeit und eine klare Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung.

Körperliche Einschränkungen, eine schlechte Konstitution oder das Alter sind keine Hinderungsgründe. Yoga ist präzise und fördert eine detaillierte, konzentrierte Arbeit am Körper.

So wird auch der Geist beruhigt und man schafft einen Ausgleich zum Alltag.

Kursdauer 90 Min.,
10er Karte **129,–****

Präventionskurse nach §20

In Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen bieten wir in der medora Allee-Center verschiedene Präventionskurs nach §20 SGB V an.

Nach der Teilnahme an dieser Leistung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, mit der Sie bei Ihrer Krankenkasse eine Kostenerstattung beantragen können. Wie hoch die Erstattung ist, klären Sie bitte mit Ihrer Krankenkasse ab.

Gerne beraten wir Sie dazu persönlich. Bitte vereinbaren Sie dazu eine Beratungstermin mit uns unter 02191.92870.

** Die Preise gelten für Selbstzahler pro Person und verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Sie haben Fragen?
Kontaktieren Sie uns per Online-Formular – noch einfacher & noch schneller!

medora T-RENA®

T-RENA® ist eine Reha-Nachsorge im Anschluss an die medizinische Rehabilitation mit der die allgemeine und spezielle Leistungs- und Belastungsfähigkeit durch gerätegestütztes Training gesteigert wird.

T-RENA® wird empfohlen, wenn diese Therapieform bereits Erfolg versprechend in der Reha-Einrichtung zur Anwendung gekommen ist und eine Verbesserung bzw. Stabilisierung des Gesundheitszustandes durch diese Leistung zu erwarten ist.

T-RENA® ist ein ambulantes Konzept mit Muskelaufbautraining, Medizinischer Trainingstherapie oder Krafttraining an medizinischen Trainingsgeräten. Mittels eines gezielten Kraft-, Koordinations- und Ausdauertrainings wird die Belastbarkeit des Muskel- und Skelettsystems sowie des Herz-Kreislaufsystems erhalten und gesteigert.

Beginn der Nachsorge spätestens 6 Wochen nach der Rehabilitation.

- *T-RENA® (Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge) ist eine Nachsorgeleistung der Deutschen Rentenversicherung*
- *In der Regel 2 Termine (ca. 60 Min.) pro Woche*
- *26 Termine innerhalb von sechs Monaten*
- *Unter fachlicher Anleitung an kleinen und großen Trainingsgeräten*
- *ggf. kann T-RENA® um weitere 26 Trainingstermine verlängert werden*
- *wird vom Arzt in der Reha verordnet*

Sie haben Fragen?
Kontaktieren Sie uns per Online-Formular – noch einfacher & noch schneller!

medora® .präventionsbescheingung

Zentrum für Gesundheit & Bewegung

Ich verordne die Durchführung von medizinischem Krafttraining oder Präventionsmaßnahmen nach § 20 SGB V für meine Patientin / meinen Patienten*

Name _____ ***Vorname*** _____ ***geboren am*** _____

für mindestens 6 Monate aufgrund von Beschwerden

☐ ***am Bewegungsapparat*** ☐ ***im Herz-Kreislauf-System*** ☐ ***Sonstiges***

_____

Name / Praxis _____ ***Datum*** _____ ***Unterschrift / Stempel Praxis*** _____

*Die Verordnung belastet nicht das Budget Ihres Arztes!

2x inrs
Allee-Center Theodor-Heuss-Platz 8 · Tel 0 21 91.92 87 0
Zentrum-Süd Rosenhügeler Str. 8 · Tel 0 21 91 . 696 83 41
www.medora-remscheid.de

Sie haben Fragen?
Kontaktieren Sie uns per Online-Formular – noch einfacher & noch schneller!

medora Business – das Angebot für Firmen & Unternehmen

Für Unternehmen jeglicher Größe sind wir in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge aktiv. Gesunde und motivierte Mitarbeiter/Innen sind wertvoller denn je. Um diese kümmern wir uns seit vielen Jahren mit verschiedensten Maßnahmen und Projekten, welche auf den jeweiligen Betrieb und die vorhandenen Begebenheiten, aber vor allem auf die Mitarbeiter/Innen selbst, abgestimmt sind.

Individualität, Persönlichkeit und Kompetenz stehen dabei an erster Stelle. Unsere Partner haben den Nutzen von Investitionen in die Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiter/Innen erkannt und profitieren von unserer Erfahrung.

- *Gesundheits- und Aktionstage*
- *Angebote auch in den Unternehmen, wie z. B. Kurse und Massagen*
- *Arbeitsplatzergonomie*
- *Sonderkonditionen für Partnerfirmen*
- *Finanzierung über die Krankenkassen möglich*

medora BUSINESS

Gerne begrüße ich Sie zu einem persönlichen Gespräch in der medora oder besuche Sie in Ihrem Unternehmen. Vereinbaren Sie gleich einen Termin. Sie erreichen mich direkt unter:
0 21 91.92 87 0 oder per Mail schnitzler@medora-remscheid.de.

Ihr Sascha Schnitzler

Folgende Unternehmen arbeiten bereits erfolgreich mit uns zusammen:

BESTAR STEEL GROUP
Gustav Grimm
Volksbank Remscheid-Solingen eG
Vaillant
BZI Berufsbildungszentrum der Industrie
SCHULTEN GEBÄUDEDIENSTE
Sana Krankenhaus Radevormwald
Sana-Klinikum Remscheid
Zico
365°
BÄREN APOTHEKE
SW STAHL
ewr
MAXIDENT ZAHNERSATZ MADE IN GERMANY

„Eine vollwertige Ernährung hält gesund und fördert Leistung, Fitness und Wohlbefinden.“

Sie haben Fragen?
Kontaktieren Sie uns per Online-Formular – noch einfacher & noch schneller!

Ernährungsberatung

Unsere **Ernährungsberaterin Manuela Hohmann** verbindet ernährungsmedizinisches Wissen mit dem Ernährungswissen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Einzelberatung zur Gewichtsreduktion oder bei gesundheitlichen Problemen. Es wird verständliches Ernährungswissen mit unterstützender Motivation zur Veränderung der Ernährungsgewohnheiten vermittelt.

Das Ernährungskonzept der medora sieht zudem eine Kombination aus Ernährungsberatung und dem medora Training vor. Sprechen Sie uns an.

Einzelberatung ca. 60 Min.	***75,–****
Folgeberatung ca. 30 Min.	***38,–****

* Die Kosten für diese Therapieformen werden von den privaten Krankenkassen, je nach Tarif, erstattet. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Bei gesetzlich Versicherten, kann ein Zuschuss der Krankenkasse erfolgen. Bitte klären Sie das ggf. ab. Ansonsten handelt es ich hierbei um Selbstzahlerleistungen.

» ***Manuela Hohmann – Heilpraktikerin & Ernährungsberaterin***

» ***Die Erlaubnis nach § 1 Abs. des Heilpraktikergesetzes wurde Manuela Hohmann am 15.01.2014 durch das Gesundheitsamt der Stadt Düsseldorf erteilt.***

Ohrakupunktur

Die Ohrakupunktur ist ein Therapieverfahren mit dem akute und chronische Beschwerden behandelt werden können. Alle Organe und Körperstrukturen können über das Ohr diagnostiziert und behandelt werden.
Sie wird bei Funktionsstörungen der Organe und in der Schmerztherapie eingesetzt.

Einzelbehandlung ca. 60 Min.	***75,–****
Folgebehandlung ca. 30 Min.	***38,–****

Basenfasten

Basenfasten kann gut in den Alltag integriert werden. Während dieser Zeit besteht die Ernährung aus basenbildenden Lebensmitteln, wie Gemüse, reifem Obst und Nüssen. Auf säurebildende Lebensmittel, wie Fleisch, Weißmehl, Getreide, Zucker und säurebildende Getränke wird bewusst verzichtet. Auch beim Basenfasten kann man sich genussvolle Speisen zubereiten! In der Regel wird eine Woche gefastet. Es ermöglicht sanft zu entgiften und einige Pfunde zu verlieren.

Vielleicht wird es für Sie ein Einstieg in eine bewusstere Ernährungsweise, um fit zu bleiben?!

Einzelberatung ca. 60 Min.	***75,–****
Folgeberatung ca. 30 Min.	***38,–****
Kurs Basenfasten 3x75 Min. p.P., max. 8 Teilnehmer	***59,–****

Wirbeltherapie nach Dorn-Breuss

Ist eine sanfte Methode zur Korrektur bei Wirbelfehlstellungen, ISG- Blockaden und einem Beckenschiefstand mit lockernden Techniken bei akuten und chronischen Beschwerden.

Behandlung ca. 60 Min.	***75,–****
Folgebehandlung ca. 30 Min.	***38,–****

Akupunktmassage nach Penzel (APM)

Die APM ist eine spezielle Methode in Anlehnung an die traditionelle chinesische Medizin (TCM). Mit Hilfe eines Stäbchens wird die Energie in den Meridianen/ Energieleitbahnen unter Einbeziehung von Akupunkturpunkten ausgeglichen.

Die APM findet Einsatz in der Schmerztherapie, insbesondere des Bewegungsapparates und der Wirbelsäule, sowie der Narbenbehandlung.

Behandlung ca. 60 Min.	***75,–****

Haut- und Aknetherapie

Die Ursache von Hauterkrankungen entsteht oft aus dem Körperinneren. Die Haut wird durch viele Faktoren beeinflusst, wie Umweltfaktoren, Ernährung, Darmmilieu, Hormon- und Nervensystem.

Geeignete Therapiemethoden für die Haut sind Ohrakupunktur, Phytotherapie, Ernährungsberatung, homöopathische Mittel, Ausleitungsverfahren und eine passende Hautpflege.

Behandlung ca. 60 Min.	***75,–****
Folgebehandlung ca. 30 Min.	***38,–****

IN 4 SCHRITTEN ZUM REHASPORT

1. PERSÖNL. BERATUNGS-GESPRÄCH
2. ARZT[1] STELLT ANTRAG[2] AUF REHASPORT AUS
3. SCHRIFTLICHE GENEHMIGUNG IHRER KRANKEN-KASSE
4. TERMIN + START REHASPORT

[1] Die Verordnung des Rehasports belastet nicht das Budget Ihres Arztes! [2] Das entsprechende Formular für den Antrag erhalten Sie bei uns.

Rehasport in der medora

Rehasport ist eine ärztlich verordnete Leistung für gesetzlich Versicherte, die wir an zwei Standorten erbringen.

Ziel der 50 Übungseinheiten des Rehasports ist die Kräftigung der Muskulatur im Bereich des Rumpfes und der Extremitäten, sowie die Verbesserung der Herz-Kreislauf- und Ausdauerleistung und der Koordination. Des Weiteren werden die körperliche Fitness, Beweglichkeit und Belastbarkeit verbessert.

Nach einem ausführlichen Eingangsgespräch sind Sie 2 x wöchentlich ca. 45 Min. aktiv. Angeleitet werden Sie von speziell für den Rehasport ausgebildeten Übungsleitern/Innen.

Für wen ist Rehasport?

Rehasport ist für alle Menschen geeignet, die mit einer gezielten Gesundheitsprävention körperlich gestärkt in den Alltag zurückfinden möchten und Freude an Bewegung haben.

Auch Problemen und bestehenden Beschwerden, u. a. Erkrankungen wie Diabetes und Adipositas, kann man gezielt vorbeugen bzw. entgegenwirken.

Rehasport „BASIS“

Beitragsfrei!

Inhalt des Rehasport „BASIS“ ist ein ausgewähltes Matten- und Übungsprogramm mit Kleingeräten wie Pezziball, Kurzhantel und Theraband. Die Teilnahme an diesem Kursangebot ist zweimal wöchentlich zu festen Zeiten an unseren Standorten möglich. Ihre persönlichen Kurszeiten erfahren Sie bei uns.

Unabhängig von der Verordnung bieten wir Ihnen folgende Zusatzleistung:

Zusatzpaket „Kraft PLUS“

Beitrag ab € 26,–/mtl.*

- ***Nutzung der Ausdauer- und medizinischen Fitnesstrainingsgeräte***
- ***Individuelle Trainingsdokumentation***
- ***Individuelles und effektives Gesundheitstraining bei optimaler medizinischer Betreuung***
- ***Flexibles Trainieren im Rahmen unserer Öffnungszeiten***

Haben Sie oder Ihr Arzt Fragen zum Rehasport? Sprechen Sie uns bitte an. Wir informieren Sie und Ihren Arzt gerne!

07 REHAPORT

Auch ohne Förderung durch Ihre Krankenkasse oder im Anschluss an den Rehasport ist die Teilnahme an unserem Basisangebot möglich. Daher bieten wir Ihnen die Möglichkeit, weiter an unseren Basiskursen teilzunehmen*. Sprechen Sie uns bitte dazu einfach an.

Mit der 10er-CARD. Unser Anschluss-Angebot für alle, die nach den 50 Einheiten weiter oder unabhängig davon aktiv sein wollen!

Die 10er-CARD ...
„BASIS“ nur € 49,–*
einmalig für 10 Kurs-Einheiten, **ohne** Gerätetraining!

*Es besteht freie Kurswahl, aber **keine** Platzgarantie!

UNSERE BASISKURSE

Stand 06/2023. Änderungen vorbehalten.

REMSCHEID Allee-Center

Tag	Uhrzeit	Leitung
Mo. Mi.	09.30 – 10.15 Uhr 09.30 – 10.15 Uhr	Fr. von Lonski
Mo. Do.	18.00 – 18.45 Uhr 18.00 – 18.45 Uhr	Fr. Krug / Fr. Gassen
Di. Do.	09.30 – 10.15 Uhr 09.30 – 10.15 Uhr	Fr. Heyer
Di. Do.	10.30 – 11.15 Uhr 10.30 – 11.15 Uhr	Fr. Heyer
Di. Do.	16.00 – 16.45 Uhr 16.00 – 16.45 Uhr	Fr. Gassen
Di. Do.	17.00 – 17.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr	Fr. Gassen
Di. Fr.	11.30 – 12.15 Uhr 11.30 – 12.15 Uhr	Fr. Krug

REMSCHEID Zentrum-Süd

Mo. Do.	08.30 – 09.15 Uhr 08.30 – 09.15 Uhr	Fr. Gassen
Mo. Do.	09.30 – 10.15 Uhr 09.30 – 10.15 Uhr	Fr. Gassen
Mo. Do.	10.30 – 11.15 Uhr 10.30 – 11.15 Uhr	Fr. Gassen
Mo. Do.	11.30 – 12.15 Uhr 11.30 – 12.15 Uhr	Fr. Gassen
Mo. Mi.	16.00 – 16.45 Uhr 16.15 – 17.00 Uhr	Fr. Gassen
Mo. Mi.	17.00 – 17.45 Uhr 17.15 – 18.00 Uhr	Fr. Gassen
Mo. Mi.	18.00 – 18.45 Uhr 18.15 – 19.00 Uhr	Fr. Gassen
Di. Fr.	08.30 – 09.15 Uhr 08.30 – 09.15 Uhr	Fr. Gassen
Di. Fr.	09.30 – 10.15 Uhr 09.30 – 10.15 Uhr	Fr. Gassen
Di. Fr.	10.30 – 11.15 Uhr 10.30 – 11.15 Uhr	Fr. Gassen

Stand 06/2023. Änderungen vorbehalten.

2x in rs

www.medora-remscheid.de

info@medora-remscheid.de

medora im Allee-Center:

Allee-Center/medicenter

Theodor-Heuss-Platz 8
42853 Remscheid

Eingang Rathausplatz / 3. Etage

Tel. 0 21 91.92 87 0
Fax 0 21 91.92 87 40

Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 7.00 – 20.00 Uhr
Fr. 7.00 – 19.00 Uhr
Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

Kontaktieren Sie uns per Online-Formular – noch einfacher & noch schneller!

medora im Zentrum-Süd:

Gesundheitszentrum-Süd

Rosenhügeler Straße 8
42859 Remscheid

Eingang C / 2. OG

Tel. 0 21 91.69 68 3 41
Fax 0 21 91.92 87 4 0

Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 7.00 – 20.00 Uhr
Fr. 7.00 – 19.00 Uhr

Broschüre ieber digital?! Einfach QR-Code scannen!