

medora

**Jetzt neu:
Stoßwellen-
therapie**

**Therapie,
Training &
Service**

2x in rs

Ihre Ergotherapie
in & für Remscheid

- Einzel- & 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 71 6 | info@ergotherapie-rs.de | www.ergotherapie-rs.de



Inhalt

Seit 1994 ist die medora der Ort für ganzheitliche Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden in Remscheid. An zwei Standorten kümmern wir uns um die individuellen Ziele, Wünsche und Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden.

Unser fachkundiges Team aus Therapie und Training begleitet auch unsere Patientinnen und Patienten auf ihrem ganz persönlichen Weg zu mehr Lebensqualität.

Wir freuen uns auf Sie!

Therapie	4	Beratung	15
<i>Kiefertherapie und Craniosacrale Methode</i>	5	<i>medora Business – das Angebot für Firmen</i>	15
<i>Skoliose- und Schwindeltherapie</i>	6	<i>Erährungsberatung</i>	16
<i>Bobath-Therapie für Säuglinge & Kinder</i>	7	<i>Heilpraktik & Mehr</i>	17
NEU: <i>Stoßwellentherapie</i>	8	Events	18
Training	9	<i>Vorträge & Kurse 2024</i>	18
<i>Das medora Training</i>	10	<i>Yoga-Kurs</i>	20
<i>InBody – Körperanalyse</i>	10	<i>Präventionskurse</i>	21
<i>mEMS-Training</i>	11	Rehasport	22
<i>Personal Training</i>	12	<i>Vital Bergisches Land e.V</i>	22
<i>Sportartspezifisches Training</i>	12	<i>10er-Karte</i>	23
<i>medora T-RENA Konzept</i>	13	<i>Basiskurse</i>	23
<i>Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge</i>			
<i>Präventionsbescheinigung</i>	14		

medora®

Zentrum für Gesundheit & Bewegung



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

Es gibt viele Faktoren, die über einen Therapieerfolg entscheiden. Uns ist es wichtig, mit Ihnen zu kommunizieren und gemeinsam den besten Weg zu finden.

Wir beurteilen Ihre individuelle Situation und wählen die effektivsten Mittel für Sie aus.

Zahlreiche Therapieformen sind auch als Hausbesuch möglich!

Unsere

Therapieformen

- » 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
- » Skoliotherapie nach Schroth
- » Sport-Physiotherapie
- » NEU: Stoßwellentherapie
- » Triggerpunkt-Behandlung

Die Physiotherapie des Kiefers (CMD) hilft muskuläre Dysbalancen auszugleichen und die Funktion der Kiefergelenke zu verbessern. Auswirkungen auf die Halswirbelsäule und andere Bereiche werden so ausgeschaltet.

Das gesamte System wird entspannt, kann besser funktionieren und Probleme werden dauerhaft vermieden.

Diese Therapieform kann Ihnen Ihr Arzt oder Zahnarzt verordnen.



Kiefertherapie



Sie haben Fragen? Gerne beraten wir Sie! Bitte sprechen Sie uns an oder kontaktieren Sie uns per Online-Formular.

Die Craniosacrale Therapie ist eine körperorientierte manuelle Behandlungsform, die auf der Arbeit mit dem craniosacralen Rhythmus basiert.

Ihre Therapeutin erspürt die Qualität der Bewegungen, kann Verspannungen lösen, Schmerzen lindern und Bewegungseinschränkungen auflösen.

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



Craniosacrale Therapie

Cranio-Behandlung, ca. 60 Min.

59,-*

Individuelle Gesundheitsleistungen	Preise*
Massage mit Fango/Wärme (10er-Karte)	21,- (185,-)
Fußreflexzonenmassage, 40 Min.	42,-
Bindegewebsmassage	24,-
Manuelle Lymphdrainage	ab 33,-
Funktionelle Verbände (Tape und Kinesio-Tape) inkl. Material	ab 19,-

Individuelle Therapien

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

Skoliose- therapie

Die medora ist auch bei der Skoliose-therapie Ihr zuverlässiger Partner. Die anerkannte Therapie wird an beiden Standorten von ausgebildeten Schroth-TherapeutenInnen 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.



» Anna Rubilow & Tobias Steinhauer
im Zentrum-Süd

» Carina Krämer & Lukas Meier im
Allee-Center

Schwindel- therapie



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.

Der Lagerungsschwindel ist eine häufige Erkrankung, die zu einem Drehschwindel, insbesondere bei Lagewechseln, führt.

Wie wird es behandelt?

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



Sie haben Fragen? Gerne beraten wir Sie!
Bitte sprechen Sie uns an oder kontaktieren Sie uns per Online-Formular.



Für Säuglinge & Kinder!

Bobath-
therapie

**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 möglicher neurologischer Funktionsstörungen.

Die Therapie wird nach ärztlicher Verordnung durchgeführt. Gerne beraten wir Sie und erarbeiten für Ihr Kind einen individuellen Therapieplan.

Unsere Bobath-Therapeutinnen Carina Krämer & Saskia Stöppler freuen sich auf Sie.

Bitte sprechen Sie uns an!

medora®

Zentrum für Gesundheit & Bewegung

Stoßwellen- therapie

Die extrakorporale Stoßwellentherapie ist eine moderne und hocheffektive Methode zur Behandlung von Schmerzen im Muskel- und Skelettsystem. Es handelt sich dabei um ein nichtinvasives und weitgehend risiko- und nebenwirkungsfreies Verfahren.

Mittels Stoßwellen wird das geschädigte Gewebe regeneriert und kann ausheilen. Heilungsprozesse werden beschleunigt, Selbstheilungskräfte aktiviert und die Durchblutung sowie der Stoffwechsel verbessert.

Zuerst lokalisieren unser TherapeutInnen die schmerzhaften Stellen durch einen Tastbefund. Im Anschluss beginnt die Behandlung. Je nach Krankheits- und Beschwerdebild sind 4–8 Behandlungen im wöchentlichen Intervall notwendig.

In vielen Fällen spüren die Patienten bereits nach den ersten Behandlungen eine Schmerzlinderung und eine deutliche Verbesserung der Mobilität.

Folgende Krankheitsbilder können mit der Stoßwellentherapie behandelt werden:

- » Rückenschmerzen
- » Tennis- und Golferellenbogen
- » Achillessehnenentzündung
- » Entzündung der Patellasehne
- » Kalkschulter
- » Fersensporn
- » Chronische Reizzustände
- » Entzündungen am Bewegungsapparat

Preis pro Behandlung

29,-*



Die Stoßwellentherapie ist eine Selbstzahlerleistung. Privatversicherten können die Kosten erstattet werden.



Training

Gute Gründe für Ihr medoraTraining:

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

Ihres Trainingsplans sowie die Dokumentation Ihrer Fortschritte



* Der Preis gilt für Selbstzahler und versteht sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Das medora

Training

Unter Anleitung von Sport- und PhysiotherapeutInnen durchlaufen Sie Ihr Kraft-/Ausdauertraining nach medizinischen 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	45,-	40,-	35,-	85,-
Rentner	45,-	42,-	37,-	32,-	75,-
Schüler, Azubis, Studenten	35,-	32,-	27,-	21,-	65,-

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 14 in dieser Broschüre, online als PDF zum Download und vor Ort an der jeweiligen Rezeption.



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



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

Besonders ist das kabellose Trainieren über Bluetooth in einem speziellen Ganzkörperanzug. Mit den eingearbeiteten Elektroden ist ein dynamisches und freibewegliches Training möglich.

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

Besonders wirksam bei Rückenschmerzen!



» 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

» Schwangerschaftsrückbildung

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.



EASY
MOTION
SKIN



Sie haben Fragen? Gerne beraten wir Sie! Bitte sprechen Sie uns an oder kontaktieren Sie uns per Online-Formular.

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!

6 Einheiten à 60 Min. / Einzeltraining **299,-***

6 Einheiten à 60 Min. / Gruppentraining bei 2 Personen **199,-***

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



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:



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.



medora
T-RENA®

» 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? Gerne beraten wir Sie!
Bitte sprechen Sie uns an oder kontaktieren Sie uns per Online-Formular.

Bildnachweise: Titel: stock.adobe.com/659601152 + 672055968; S. 2/3/4/7/8/9/10/11/13/15/21: medora; S. 5: stock.adobe.com/84039550 + iStock.com/172277268; S. 6: iStock.com/73570331 + 1326337400; S. 8: stock.adobe.com/286768156 + 618196898 + Zimmer MedizinSysteme; S.10: InBody; S.11: EasyMotionSkin; S.12: stock.adobe.com/279742809; S.15: iStock.com/19064154; S.16: iStock.com/508669134 + stock.adobe.com/699400137 + Manuela Hohmann; S.18/19: stock.adobe.com/332983915; S. 20: Christiane Seipp; S. 22: Vital Bergisch Land e.V.





Betriebliche Gesundheitsvorsorge

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

Folgende Unternehmen arbeiten bereits erfolgreich mit uns zusammen:



Für Unternehmen jeglicher Größe sind wir in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge aktiv. Gesunde und motivierte MitarbeiterInnen 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 MitarbeiterInnen erkannt und profitieren von unserer Erfahrung.



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:

**021 91.92870 oder per Mail
schnitzler@medora-remscheid.de**

medora®

Zentrum für Gesundheit & Bewegung

therapeutische präventionsbescheinigung

rehabilitation service

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!



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 sich hierbei um Selbstzahlerleistungen.

Heilpraktik & Mehr



» **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.**



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. Ohrakupunktur wird bei Funktionsstörungen der Organe und in der Schmerztherapie eingesetzt.

Einzelbehandlung ca. 60 Min. **75,-***

Folgebehandlung ca. 30 Min. **38,-***

Ohrakupunktur

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,-***

Basenfasten

Wirbeltherapie nach Dorn-Breuss ist eine sanfte Methode zur Korrektur bei Wirbelfehlstellungen, ISG-Blockaden und einem Beckenschiefstand mit lockernnden Techniken bei akuten und chronischen Beschwerden.

Behandlung ca. 60 Min. **75,-***

Folgebehandlung ca. 30 Min. **38,-***

Wirbeltherapie nach Dorn-Breuss

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,-***

Akupunkturmassage nach Penzel (APM)

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

Mittel, Ausleitungsverfahren und eine passende Hautpflege.

Behandlung ca. 60 Min. **75,-***

Folgebehandlung ca. 30 Min. **38,-***

Haut- und Aknetherapie

mit Heilpraktikerin & Ernährungsberaterin **Manuela Hohmann**

Do. 16.05.24 | 17.00 Uhr

Gesunder und besserer Schlaf

Do. 13.06.24 | 17.00 Uhr

**Basenfasten für Körper
und Gelenke**

Mo. 08.07. 17.00 – 18.15 Uhr

Mo. 15.07. 17.00 – 18.15 Uhr

Mo. 22.07. 17.00 – 18.15 Uhr

Kurs Basenfasten

Do. 29.08.24 | 17.00 Uhr

**Basenfasten
für Körper und Gelenke**

Mo. 09.09. 17.00 – 18.15 Uhr

Mo. 16.09. 17.00 – 18.15 Uhr

Mo. 23.09. 17.00 – 18.15 Uhr

Kurs Basenfasten

Do. 26.09.24 | 17.00 Uhr

**Entzündungshemmende
Ernährung für Gelenke**

Do. 24.10.24 | 17.00 Uhr

**Basenfasten
für Körper und Gelenke**

Mo. 04.11. 17.00 – 18.15 Uhr

Mo. 11.11. 17.00 – 18.15 Uhr

Mo. 18.11. 17.00 – 18.15 Uhr

Kurs Basenfasten

Do. 21.11.24 | 17.00 Uhr

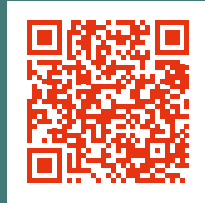
**Entzündungshemmende
Ernährung für Gelenke**

Anmeldung: 02191.6968341 oder info@medora-remscheid.de
Alle Vorträge sind **kostenfrei!**

Vorträge und Kurse finden in der **medora im Zentrum-Süd, Haus 8, 2. Etage, Eingang C**, statt und dauern 45 Minuten. Sind Sie eine Gruppe ab 5 Personen oder eine Firma? Dann bieten wir Ihnen unsere Vorträge auch separat buchbar an.

Details zu allen aktuellen Events finden Sie auch online auf www.medora-remscheid.de/Vortraege-Kurse-2024

Einfach QR-Code scannen oder an der Rezeption beraten lassen.



Powered by  
Remscheid Zentrum Süd & A4-Kreuzstraße | Radevormwald





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,-***

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

In Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen bieten wir in der medora Allee-Center verschiedene Präventionskurse 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.



Sie haben Fragen? Gerne beraten wir Sie!
Bitte sprechen Sie uns an oder kontaktieren Sie uns per Online-Formular.

Präventionskurse nach §20

Anzeige



Der Treppenlift von Deutschlands Nr. 1

- ✓ Passt auf nahezu jede Treppe
- ✓ Mehr als 200.000 verkaufte Treppenlifte deutschlandweit
- ✓ Über 400 Fachberater – auch in Ihrer Nähe
- ✓ Kundendienst rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr erreichbar
- ✓ Freiwillig geprüfte Kundenzufriedenheit*



Besuchen Sie uns im Internet!
Einfach QR Code einscannen.

Damit Zuhause Zuhause bleibt.

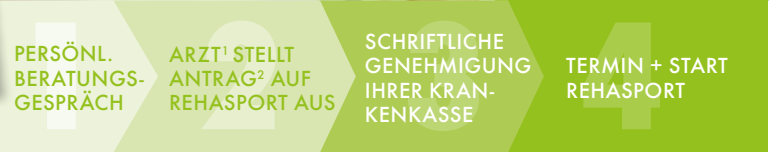


*www.tuev-sued.de/ms/verbraucherinfo | Gültig für Lifta GmbH bis 12/2025



Vital
BERGISCHES LAND E.V.

IN 4 SCHRITTEN
ZUM REHASPORT



Rehasport

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 ÜbungsleiterInnen.

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 €28,-/mtl.***

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

¹ Die Verordnung des Rehasports belastet nicht das Budget Ihres Arztes! ² Das entsprechende Formular für den Antrag erhalten Sie bei uns. Haben Sie oder Ihr Arzt Fragen zum Rehasport? Sprechen Sie uns bitte an. Wir informieren Sie und Ihren Arzt gerne!

10er-CARD

REHASPORT

medora im Allee-Center
 medora im Zentrum-Süd

BERGISCHES LAND E.V.

„BASIS“ nur €49,-*
einmalig für 10 Kurs-Einheiten,
ohne Gerätetraining!

*Es besteht freie Kurswahl, aber keine Platzgarantie!

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

**10er-
Card**

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.

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

**Kurse
Allee-Center**

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

**Kurse
Zentrum-Süd**

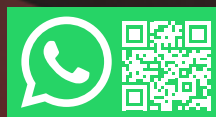
medora im Allee-Center:

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



Jetzt neu: Sie können uns über die Festnetznummer der medora im Allee-Center per WhatsApp kontaktieren.

Öffnungszeiten:

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

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



Jetzt neu: Sie können uns über die Festnetznummer der medora im Zentrum-Süd per WhatsApp kontaktieren.

Öffnungszeiten:

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

*Broschüre lieber digital?!
Einfach QR-Code scannen!*



www.medora-remscheid.de | info@medora-remscheid.de



medora