

*medora*

Jetzt aktiv  
gesund & fit  
werden!

*Therapie,  
Training &  
Service*

**2**x in rs

„Vielen Dank für  
Ihr Vertrauen!“

Seit 1994 steht die medora in Remscheid für ganzheitliche Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden.

An zwei Standorten begleiten wir unsere Kundinnen und Kunden individuell – abgestimmt auf persönliche Ziele, Wünsche und Bedürfnisse.

Unser qualifiziertes Team aus Therapie und Training unterstützt unsere Patientinnen und Patienten kompetent auf ihrem persönlichen Weg zu mehr Lebensqualität.

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns willkommen zu heißen!



**Physiotherapeut/Inhaber**  
**Sascha Schnitzler**

<b>Therapie</b>	<b>4</b>	<b>Beratung</b>	<b>15</b>
<i>Kiefertherapie &amp; Craniosacrale Methode</i>	5	<i>medora Business – Angebote für Unternehmen</i>	15
<i>Skoliose- &amp; Schwindeltherapie</i>	6	<b>Events</b>	<b>16</b>
<i>Bobath-Therapie für Säuglinge &amp; Kinder</i>	7	<i>Yoga-Kurs</i>	16
<i>Extrakorporale Stoßwellentherapie</i>	8	<i>Präventionskurse</i>	17
		<i>BabySteps®- &amp; medora Kids</i>	17
<b>Training</b>	<b>10</b>	<b>Rehasport</b>	<b>18</b>
<i>Das medora Training</i>	11	<i>Vital Bergisches Land e.V.</i>	18
<i>InBody – Körperanalyse</i>	11	<i>10er-Karte</i>	19
<i>Personal Training</i>	12	<i>Basiskurse</i>	19
<i>Sportartspezifisches Training</i>	12		
<i>T-RENA®</i>	13		
<i>Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge</i>			
<i>Präventionsbescheinigung</i>	14		

**medora®**

Zentrum für Gesundheit & Bewegung

# Therapie



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

## Therapieangebote

Viele Faktoren beeinflussen den Erfolg einer Therapie.

Wir analysieren die individuelle Situation und wählen die effektivsten und sinnvollsten Therapieansätze aus.

**Viele Therapieangebote sind auch als Hausbesuch möglich.**

- » Atemtherapie
- » Beckenbodentherapie
- » Bindegewebsmassage
- » Bobath-Therapie für Säuglinge, Kinder & Erwachsene
- » Craniosacrale Therapie
- » Fango / Heißluft
- » Fußreflexzonenmassage
- » Kiefergelenkbehandlung (CMD)
- » Kinesio-Taping
- » Kopfschmerz- & Migränetherapie
- » Krankengymnastik am Gerät
- » Krankengymnastik & Physiotherapie
- » Manuelle Lymphdrainage
- » Manuelle Therapie
- » Klassische Massage
- » Medizinische Trainingstherapie
- » Neuromuskuläre Therapie
- » Physikalische Therapie
- » Schlingentisch / Traktion
- » Schwindeltherapie
- » Skoliotherapie nach Schroth
- » Sport-Physiotherapie
- » Stoßwellentherapie
- » Triggerpunkt-Behandlung

## Kiefertherapie

Die Kiefer-Physiotherapie (CMD) hilft dabei, muskuläre Dysbalancen gezielt auszugleichen und die Funktion der Kiefergelenke zu verbessern. Dadurch können Beschwerden, die auf die Halswirbelsäule oder andere Körperbereiche ausstrahlen, wirksam reduziert oder sogar vermieden werden.

Das gesamte System entspannt sich, findet zurück in ein harmonisches Zusammenspiel und langfristigen Problemen wird nachhaltig vorgebeugt.



Allee-Center



Fragen? Kontaktieren Sie uns persönlich oder bequem per WhatsApp über die Festnetznummern der medora im Allee-Center oder Zentrum Süd.



Zentrum-Süd



## Craniosacrale Therapie

Die Craniosacrale Therapie ist eine sanfte manuelle Behandlung, die mit dem craniosacralen Rhythmus arbeitet. Durch feinfühliges Wahrnehmen werden Verspannungen gelöst, Schmerzen gelindert und Bewegungseinschränkungen reduziert.

Gleichzeitig stärkt sie das Immunsystem, stabilisiert die Vitalfunktionen und beruhigt das Körper-Geist-System.

Die ganzheitliche Therapie fördert nachhaltige Entspannung und unterstützt den Stressabbau.



Cranio-Behandlung, ca. 60 Min.

**59,-\***

## Individuelle Therapien

Individuelle Gesundheitsleistungen	Preise*
Massage mit Fango/Wärme (10er-Karte)	21,- (189,-)
Fußreflexzonenmassage, 40 Min.	42,-
Bindegewebsmassage	25,-
Manuelle Lymphdrainage	ab 35,-
Funktionelle Verbände (Tape und Kinesio-Tape) inkl. Material	ab 19,-

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

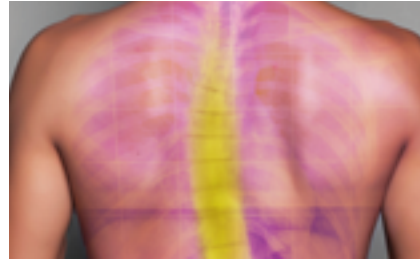
## Skoliosetherapie

Auch in der Skoliosetherapie ist die medora Ihr zuverlässiger Partner.

An beiden Standorten behandeln speziell ausgebildete Schroth-Therapeutinnen und -Therapeuten nach der anerkannten Schroth-Methode. Diese folgt einem standardisierten und bewährten Behandlungskonzept.

### Wer ist betroffen?

Skoliose wird häufig im Jugendalter zufällig entdeckt. Bei Frauen kann sich eine bestehende Skoliose in den Wechseljahren erneut verstärken.



### Unsere Schroth-Therapeutinnen und -Therapeuten:

- » Anna Rubilow
- » Tobias Steinhauer
- » Carina Krämer
- » Alina Reimchen

## Schwindeltherapie

### Was ist das Gleichgewicht und wie funktioniert es?

Das Gleichgewicht stabilisiert den Körper, kontrolliert den Körperschwerpunkt und ermöglicht sichere Orientierung im Raum.

Entscheidend ist das vestibuläre System im Innenohr, das Bewegungen und Lageveränderungen ans Gehirn weiterleitet.

Störungen können Schwindel, Schwankschwindel oder Gangunsicherheit verursachen.

Eine häufige Form ist der Lagerungsschwindel mit anfallsartigem Drehschwindel bei Kopfbewegungen.

### Wie wird es behandelt?

Die Therapie richtet sich nach der Schwindelform. Gezielte Techniken helfen Funktionsstörungen im Innenohr zu normalisieren und Beschwerden nachhaltig zu lindern.



## Bobath-Therapie für Säuglinge & Kinder

Das Bobath-Konzept ist ein bewährtes, neurophysiologisch basiertes bewegungstherapeutisches Behandlungskonzept mit aktiver Einbindung der Eltern.

Es unterstützt Säuglinge und Kinder mit motorischen Beeinträchtigungen infolge möglicher neurologischer Funktionsstörungen und erfolgt auf ärztliche Verordnung.

In einem persönlichen Gespräch beraten wir Sie individuell und entwickeln gemeinsam einen auf Ihr Kind abgestimmten Therapieplan. Die Erstberatung ist kostenfrei.

### Unsere Bobath-Therapeutinnen:

- » Carina Krämer
- » Saskia Stöppler
- » Anna Rubilow



**Bitte sprechen Sie uns an – wir sind für Sie da.**

Sanft fördern.  
Gezielt unterstützen.  
Bobath-Therapie  
für Ihr Kind.



## Extrakorporale Stoßwellentherapie

Die extrakorporale Stoßwellentherapie ist eine moderne, effektive und nicht-invasive Methode zur Behandlung von Beschwerden des Muskel- und Skelettsystems. Geschädigtes Gewebe wird stimuliert, Regeneration gefördert und Heilung aktiviert.

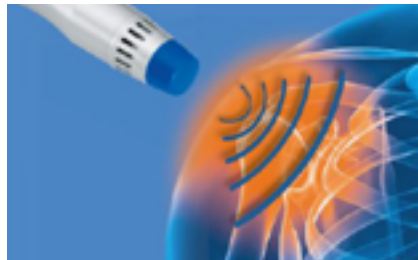
Zu Beginn werden schmerzhafte Areale lokalisiert, anschließend erfolgt die individuelle Behandlung. Je nach Beschwerdebild sind 4 bis 8 Sitzungen im wöchentlichen Abstand erforderlich. Viele Patientinnen und Patienten berichten bereits nach wenigen Behandlungen über deutliche Schmerzlinderung und verbesserte Beweglichkeit.

Folgende Krankheitsbilder können mit der Stoßwellentherapie behandelt werden:

- » Rückenschmerzen
- » Tennis- und Golferellenbogen
- » Achillessehnenentzündungen
- » Entzündungen der Patellarsehne
- » Kalkschulter
- » Fersensporn
- » Chronische Reizzustände
- » Entzündliche Beschwerden des Bewegungsapparates



Preis pro Behandlung **39,-\***



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



## Digitale Freiheit. Made in Remscheid.



Das Volla Phone & Tablet – mit intelligenter Benutzeroberfläche, intuitivem Sicherheitsmodus und einer einzigartigen App-Umgebung.



volla

Volla Systeme GmbH | hello.volla.online | hello@volla.online | +49 2191 59897 - 62




## Das medora-Training

Unter Anleitung unserer Sporttherapeutinnen und -therapeuten absolvieren Sie Ihr Kraft- und Ausdauertraining auf medizinischer Grundlage, wobei Ihre persönlichen Ziele im Mittelpunkt stehen.

In angenehmer Atmosphäre und mit freier Zeiteinteilung trainieren Sie nach einem individuell erstellten Plan. Regelmäßige Kontrollen sichern Ihren Fortschritt. Unsere modern ausgestatteten Trainingsräume bieten Ihnen dafür optimale Voraussetzungen.

Preise je Monat	1 Monat	3 Monate	6 Monate	12 Monate	10er-Karte
<b>Erwachsene</b>	<b>49,50</b>	<b>45,-</b>	<b>40,-</b>	<b>35,-</b>	<b>85,-</b>
<b>Rentner</b>	<b>45,-</b>	<b>42,-</b>	<b>37,-</b>	<b>32,-</b>	<b>75,-</b>
<b>Schüler, Azubis, Studenten</b>	<b>35,-</b>	<b>32,-</b>	<b>27,-</b>	<b>21,-</b>	<b>65,-</b>

 Herz-Kreislauf-Training **Ein Training nur an Cardio-Geräten ist möglich. Sprechen Sie uns an!**

\* Als Partner gelten beispielsweise Ehepartner und Lebensgefährten. Die medora behält sich das Recht vor, das Bestehen einer Partnerschaft zu prüfen. Eine Kombination mit anderen Rabatten oder Aktionen ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Alle Preise verstehen sich in Euro zuzüglich der gesetzlich gültigen Mehrwertsteuer, sofern keine ärztliche Bescheinigung über die medizinische Notwendigkeit eines Präventionstrainings vorgelegt wird. Das entsprechende Formular finden Sie auf Seite 14 dieser Broschüre, online als PDF zum Download sowie vor Ort an der jeweiligen Rezeption.

**Ihrer Partner  
gewähren wir  
5,-€  
Nachlass!\***



## Gute Gründe für Ihr medora Training:

- 1. Ausführliches Aufnahmegespräch**  
Zur individuellen Festlegung Ihrer persönlichen Trainingsziele und -inhalte.
- 2. Individuelle Betreuung**  
Professionelle Begleitung durch Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftler.
- 3. Regelmäßige Trainingskontrolle**  
Laufende Überprüfung und Aktualisierung Ihres Trainingsplans.
- 4. Analyse Ihres aktuellen Leistungsstandes**  
Präzise Bestimmung Ihres „Ist-Zustandes“ mittels moderner InBody-Körperanalyse.
- 5. Faire und flexible Buchungsmodelle**  
Transparente Angebote für Erwachsene, Seniorinnen und Senioren, Schülerinnen und Schüler.

**medora**®

Zentrum für Gesundheit & Bewegung

## InBody-Körperanalyse

**Mit dem InBody-Check machen wir Ihre Trainingserfolge sichtbar.**

Der detaillierte Analysebericht zeigt Veränderungen von Muskel-, Fett- und Wasseranteil und bildet die Grundlage für die gezielte Anpassung Ihres Trainingsplans.

Ein gesunder Körper zeichnet sich durch ein ausgewogenes Verhältnis dieser Komponenten aus – wir unterstützen Sie dabei, dieses Gleichgewicht zu erreichen und langfristig zu halten. In der medora erhalten Sie einen individuellen InBody-Check mit persönlicher Beratung.

Zusammen mit dem medora Training **inkl.**

nur Messung, ohne Training **19,-\***

\* je Analyse inkl. MwSt.

**InBody**



## Personal Training

Personal Training ist ein individuelles, besonders effektives Training mit maximaler Betreuung – Ihr Fitness- und Gesundheitsziel steht im Mittelpunkt. Ziel ist die gezielte Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Auf Basis einer Analyse entwickeln wir ein maßgeschneidertes Trainingskonzept, das im 1:1-Training umgesetzt wird. Sie definieren Ihr Ziel – wir begleiten Sie kompetent und motivierend.

- » 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,-\***



Allee-Center



**Fragen? Kontaktieren Sie uns persönlich oder bequem per WhatsApp über die Festnetznummern der medora im Allee-Center oder Zentrum Süd.**



Zentrum-Süd

## Sportartspezifisches Training

Die umfassende Betreuung von Vereinen und Einzelsportlerinnen und -sportlern liegt uns besonders am Herzen. Eine qualifizierte medizinische Begleitung ist ein entscheidender Erfolgsfaktor im Leistungs- und Breitensport und bietet zahlreiche Vorteile.

Dazu zählen unter anderem ein sportartspezifisches Aufbautraining nach Verletzungen, eine professionelle Akutversorgung sowie der gezielte Einsatz moderner Leistungsdiagnostik.

Unser Leistungsangebot umfasst:

- » Rehabilitation
- » Saisonvorbereitung
- » Individualtraining
- » Mannschaftstraining
- » Leistungsdiagnostik

*Seit vielen Jahren betreuen wir erfolgreich lokale und regionale Vereine und begleiten Sportlerinnen und Sportler auf ihrem Weg zu nachhaltiger Leistungssteigerung und optimaler Gesundheit.*



**LG REMSCHEID**



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

## T-RENA® – Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge

T-RENA® ist eine Reha-Nachsorgeleistung nach medizinischer Rehabilitation mit dem Ziel, die allgemeine und spezifische Leistungs- und Belastungsfähigkeit durch gerätegestütztes Training nachhaltig zu steigern.

Sie wird empfohlen, wenn diese Therapieform bereits während der Reha erfolgreich war und eine weitere Verbesserung oder Stabilisierung zu erwarten ist. Der Beginn sollte spätestens sechs Wochen nach Reha-Abschluss erfolgen.

T-RENA® ist ein ambulantes Trainingskonzept mit Muskelaufbau-, Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Es verbessert die Belastbarkeit des Muskel- und Skelettsystems und des Herz-Kreislauf-Systems. Die Kosten der Nachsorgeleistung wird von der Deutschen Rentenversicherung getragen.



### Rahmenbedingungen von T-RENA®:

- » In der Regel zwei Termine pro Woche (ca. 60 Minuten)
- » Insgesamt 40 Einheiten innerhalb von 12 Monaten
- » Training unter fachlicher Anleitung an medizinischen Geräten
- » Bei Bedarf Verlängerung um weitere 26 Einheiten möglich
- » Verordnung durch den behandelnden Arzt während der Rehabilitation

Anzeige

 **Ergotherapie am Zentralpunkt**

FÜR EIN LEBEN IN BEWEGUNG.

**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 29 716 | info@ergotherapie-rs.de | [www.ergotherapie-rs.de](http://www.ergotherapie-rs.de)



## Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Wir unterstützen Unternehmen jeder Größe in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Gesunde und motivierte Mitarbeitende sind ein entscheidender Erfolgsfaktor.

Seit vielen Jahren entwickeln und begleiten wir Maßnahmen, die individuell auf Betrieb, Rahmenbedingungen und die Bedürfnisse der Beschäftigten abgestimmt sind. Dabei stehen Individualität, Persönlichkeit und fachliche Kompetenz im Mittelpunkt. Unsere Partnerunternehmen profitieren von nachhaltigem Mehrwert und unserer praxisnahen Erfahrung.

Gerne begrüßen wir Sie zu einem persönlichen Gespräch in der medora oder kommen direkt in Ihr Unternehmen. Vereinbaren Sie einen Termin – wir freuen uns auf den Austausch.



**Inhaber Sascha Schnitzler**

Sie erreichen mich telefonisch unter  
**021 91.92870** oder per E-Mail  
**schnitzler@medora-remscheid.de**

- » Gesundheits- und Aktionstage
- » Gesundheitsangebote im Unternehmen (z. B. Kurse, Workshops, Massagen)
- » Analyse und Optimierung der Arbeitsplatzergonomie
- » Attraktive Sonderkonditionen für Partnerunternehmen

*Folgende Unternehmen arbeiten bereits erfolgreich mit uns zusammen:*



# medora®

Zentrum für Gesundheit & Bewegung

# therapeutische präventionsbescheinigung

# 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!

# Kurse



## Yoga

Im Zentrum stehen die Yogahaltungen wie Stehhaltungen, Streckungen, Drehungen 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 schwächere Konstitution oder das Alter sind kein Hindernis. Yoga ist präzise, fördert die bewusste Körperarbeit und bringt zugleich den Geist zur Ruhe – für einen wohltuenden Ausgleich im Alltag.

Kursdauer 90 Min.,  
10er-Karte **139,-\***

Jetzt online  
buchen:



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

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

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

## Präventionskurse nach §20

In Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen bieten wir in der medora Präventionskurse nach §20 SGB V an.

Nach der Teilnahme 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.



## BabySteps® & medora-Kids

Der **BabySteps®-Kurs** für Babys von 1 bis 12 Monaten begleitet Eltern und Kinder durch das erste Lebensjahr. Wir unterstützen junge Familien dabei, ihren eigenen Weg zu finden. Im Mittelpunkt steht die Bindung zwischen Eltern und Kind.

Der **medora-Kids-Kurs** für Kinder von ca. 12 bis 36 Monaten ist ein Bewegungs- und Erlebniskurs und eine wertvolle Auszeit vom Alltag. Jedes Kind erhält Raum, um vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Altersgerechte Bewegungslandschaften fördern spielerisch die motorischen Fähigkeiten. Gleichzeitig gibt es Zeit für Austausch, Fragen und alltagsnahe Tipps für Eltern.

In beiden Kursen besteht die Möglichkeit, Geschwisterkinder – etwa während der Schulferien oder bei Betreuungsgapen – nach Rücksprache kostenfrei mitzubringen.

Alle Kurse werden von Natascha Krug, ausgebildete BabySteps®-Kursleiterin und selbst Mutter, durchgeführt.

Bei Fragen erreichen Sie uns unter **kids@medora-remscheid.de** oder per WhatsApp im Allee-Center unter **02191 92870**.

Weitere Informationen finden Sie unter **medora-remscheid.de/kurse/**.



**BabySteps®**  
WIE AS NUR EIN SCHRIK

1–12 Mon. / 8er-Karte,  
Kursdauer 50 Min. **79,-\***

ab 12 Mon. / 8er-Karte,  
Kursdauer 50 Min. **79,-\***

Kurs	Ort	Tag	Details	Kursleitung
BabySteps®	Kursraum Zentrum-Süd	Mi.	Start auf Anfrage (Babys von 1–12 Monaten)	Natascha Krug BabySteps®-Kursleiterin
medora®-Kids	Kursraum Zentrum-Süd	Mi.	Start auf Anfrage (Kleinkinder ab 12 Monaten)	Natascha Krug BabySteps®-Kursleiterin

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

Jetzt online  
buchen:



Allee-Center



Fragen? Kontaktieren Sie uns persönlich oder bequem per WhatsApp über die Festnetznummern der medora im Allee-Center oder Zentrum Süd.



Zentrum-Süd





## IN 4 SCHRITTEN ZUM REHASPORT

1. PERSÖNL. BERATUNGS- GESPRÄCH

2. ARZT<sup>1</sup> STELLT ANTRAG<sup>2</sup> AUF REHASPORT AUS

3. SCHRIFTLICHE GENEHMIGUNG IHRER KRANKENKASSE

4. TERMIN + START REHASPORT

## Rehasport

Rehasport ist eine ärztlich verordnete Leistung für gesetzlich Versicherte, die wir an zwei Standorten anbieten. Ziel der insgesamt 50 Übungseinheiten ist die gezielte Kräftigung der Muskulatur sowie die Verbesserung von Herz-Kreislauf-System, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Sie sind zweimal wöchentlich für jeweils ca. 45 Minuten in der Gruppe – angeleitet von speziell qualifizierten Übungsleiterinnen – aktiv.

### Für wen ist Rehasport geeignet?

Für alle, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit stärken und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Rehasport erleichtert den Einstieg in einen bewegten Alltag und kann Beschwerden lindern sowie Erkrankungen wie Diabetes oder Adipositas vorbeugen.

### Rehasport „BASIS“ | Beitragsfrei!

Gezieltes Matten- und Übungsprogramm mit Kleingeräten wie Pezziball, Kurzhanteln und Theraband. Teilnahme **zweimal wöchentlich zu festen Kurszeiten.**

### Optionales Zusatzangebot:

„Kraft PLUS“ | Beitrag ab € 28,-/mtl. \*

**Unabhängig von Ihrer Rehasport-Verordnung bieten wir Ihnen mit dem Zusatzpaket die Möglichkeit, Ihr Training individuell zu erweitern.**

- » Nutzung von Ausdauer- und medizinischen Trainingsgeräten
- » Individuelle Trainingsdokumentation
- » Persönlich abgestimmtes Training
- » Medizinische Betreuung
- » Flexible Trainingszeiten innerhalb der Öffnungszeiten

<sup>1</sup> Die Verordnung des Rehasports belastet nicht das Budget Ihres Arztes! <sup>2</sup> Das entsprechende Antragsformular erhalten Sie direkt bei uns. Haben Sie oder Ihr behandelnder Arzt Fragen zum Rehasport? Sprechen Sie uns gerne an – wir beraten Sie und Ihren Arzt umfassend und kompetent.

### Flexibel weiter trainieren!

Unser attraktives Anschlussangebot für alle, die nach den 50 Rehasport-Einheiten weiterhin aktiv bleiben oder unabhängig von einer Verordnung trainieren möchten.

„10er Card Basis“ | nur € 55,-\* einmalig für 10 Kurs-Einheiten, ohne Gerätetraining!

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

# 10er-CARD

REHASPORT

medora im Allee-Center  
 medora im Zentrum-Süd

### Kurse Allee-Center

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.	15.00 – 15.45	Fr. Heyer
Do.	15.00 – 15.45	
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 Zentrum-Süd

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.	16.00 – 16.45	
Mo.	17.00 – 17.45	Fr. Gassen
Mi.	17.00 – 17.45	
Mo.	18.00 – 18.45	Fr. Gassen
Mi.	18.00 – 18.45	
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	

## **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



*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

## **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



*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



[www.medora-remscheid.de](http://www.medora-remscheid.de) | [info@medora-remscheid.de](mailto:info@medora-remscheid.de)

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

