



GESUNDHEITZENTRUM

Mit Spaß am Sport der Gesundheit etwas Gutes tun

Unsere Gesundheitskurse zeichnen sich durch hochqualifiziertes Personal, gut strukturierte Kursstunden unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse unserer Teilnehmer, sowie die Vermittlung von Motivation und Spaß an der Bewegung aus.

Es erwarten Sie

- zertifizierte Präventionskurse nach §20 SGBV
- 10 Wochen Kursprogramm mit 1 Einheit pro Woche
- kleine Gruppen, max. 10 Teilnehmer:innen pro Kurs
- bei erfolgreicher Teilnahme 80–100% Erstattung der Kurskosten durch Ihre Krankenkasse
- ein tolles Team mit qualifizierten Sportwissenschaftlern und Experten im Bereich der Prävention und medizinischen Rehabilitation
- Freude und Spaß an der Bewegung

2022/07

ANREISE

Anfahrt mit dem Auto:

Sie können im Parkhaus Laurentiusstraße 34 parken und unsere Räumlichkeiten bequem mit dem Aufzug (Ebene -2) erreichen. Wenn Sie mit dem Auto gebracht werden, erreichen Sie uns über die Dr.-Robert-Koch-Straße.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Das Ambulante Zentrum Marienberg ist in der Nähe der Endstation S-Bahn 11, des Busbahnhofes und der Bushaltestellen am Marktplatz (ca. 5–10 Minuten Fußweg).



Eine Einrichtung der Gemeinnützigen Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH (GfO) · Titel: Robert Kneschke/stock.adobe.com

GESUNDHEITZENTRUM

PRÄVENTION · NACHSORGE · GESUNDHEIT



GFO Reha Bergisch Gladbach
Ambulantes Zentrum Marienberg

franziskanisch · offen · zugewandt

Dr.-Robert-Koch-Straße 20
51465 Bergisch Gladbach
Tel. 02202 938-2970
www.reha-marienberg.de



GFO Reha Bergisch Gladbach
Ambulantes Zentrum Marienberg

franziskanisch · offen · zugewandt



ANGEBOTE PRÄVENTION

GENIUS RÜCKENTRAINING

Ganzheitliches Training zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit durch eine Kombination aus funktionellem Training und Gerätetraining.

Kursumfang: 10 x 60 Minuten
Preis: 140,00 Euro

FUNKTIONELLES TRAINING

Funktionelles Ganzkörpertraining von einfachen bis hin zu komplexen Bewegungsabläufen zur Kräftigung des gesamten Körpers.

Kursumfang: 10 x 60 Minuten
Preis: 120,00 Euro

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Stärkung der Wirbelsäule und Haltungsverbesserung durch kräftigende und stabilisierende Übungen.

Kursumfang: 10 x 60 Minuten
Preis: 120,00 Euro

FASZIENTRAINING

Training für den ganzen Körper auf der Grundlage mobiler und elastischer Faszien, Förderung von Kraft und Beweglichkeit mit und ohne Faszienrolle.

Kursumfang: 10 x 60 Minuten
Preis: 120,00 Euro

STURZPROPHYLAXE

Vorbeugung eines erhöhten Sturzrisikos durch Training von Kraft, Koordination und Reaktionsfähigkeit sowie Gleichgewichtsschulung.

Kursumfang: 10 x 60 Minuten
Preis: 120,00 Euro

Unsere Kurse sind größtenteils zertifiziert nach §20 SGB V und werden bis zu 80% durch die Krankenkasse bezuschusst. Bitte sprechen Sie uns an!

WEITERE ANGEBOTE

| Leistung | Dauer pro Einheit | Preis in € |
|---|-------------------|------------|
| 10er Karten | | |
| Einweisungstermine* | 2 x 60 min. | 95,00 € |
| Medizinische Trainingstherapie | 60 min. | 90,00 € |
| Isokinetiktraining | 20 min. | 65,00 € |
| Bewegungsbad | 30 min. | 90,00 € |
| Medizinische Trainingstherapie & Isokinetiktraining | 80 min. | 150,00 € |
| Massage | 30 min. | 300,00 € |
| Einzeleinstellungen | | |
| Massage | 30 min. | 35,00 € |
| Massage mit Fango | 50 min. | 50,00 € |

*nur gültig bei Erwerb einer 10er Karte für Medizinische Trainingstherapie



ANMELDUNG

Telefonisch erreichen Sie uns unter
Tel. 02202 938-4974
Tel. 02202 938-2970
oder per E-Mail
gesundheitszentrum@mkh-bgl.de

oder per QR-Code

