

## Neue Präventionskurse

### Krafttraining am Gerät

Basierend auf einer Anamnese, einer ausführlichen Muskelfunktionsprüfung, sowie eines Ausdauertests (Eingangsuntersuchung) durch besonders geschulte Sporttherapeuten wird ein individueller Trainingsplan erstellt. Zusammen mit Ihrem Trainer wird dieser Plan an modernen Krafttrainingsgeräten umgesetzt und mit speziellen gymnastischen Übungen, Dehnübungen und koordinativen Übungen ergänzt. In bestimmten Abständen werden Kontrolluntersuchungen durchgeführt, um den Trainingsfortschritt zu dokumentieren.

**Bei Interesse machen Sie doch einen Termin mit unserer Sporttherapeutin aus!**

<b>Eingangsuntersuchung</b>	<b>25,00 €</b>
<b>Kontrolltest</b>	<b>15,00 €</b>
<b>Karte</b>	
<b>10er-Karte</b>	<b>64,00 €</b>
<b>20er-Karte</b>	<b>114,00 €</b>
<b>40er-Karte</b>	<b>204,00 €</b>

### Joggen

Joggen ist der optimale Ausgleich zum anstrengenden Arbeitsalltag. In der Gruppe wird Ihnen der richtige Einstieg gelingen. Zu Beginn werden langsame Joggingabschnitte inkl. Gehpausen Ihrem Körper die Zeit zur Belastungsanpassung geben. Unser Ziel zum Ende des Kurses (16 Trainingsstunden) ist es, ca. 6 km durchgängig zu joggen.

**Mo + Mi 17:30 Uhr**  
**16 x 60 Minuten für 80,00 Euro**  
**Start regulär am 08.03.2010!**

## Aktuelles und Kontakt

### Aktuelles

#### „Tag der offenen Tür“

am Freitag, den 05.03.2010 von 10:00-18:00 Uhr.  
Dort können Sie nähere Informationen erhalten und bei unseren Mitmach-Angeboten teilnehmen!

#### Schnupperkurswoche

Alle Kurse (außer Nordic Walking und Joggen) starten in der Woche des 08.03.2010 als Schnupperkurse. Jeder der Interesse hat kann vorbeikommen und mitmachen! Bitte vorher im Therapie-zentrum oder per Email anmelden!

#### andmove Rehasportverein

Über andmove Rehasportverein Andernach e.V. wird ab sofort Herzsport für Patienten nach einem Herzinfarkt, Herzinsuffizienz oder mit anderen koronaren Herzerkrankungen angeboten (Zeiten jeweils 90 min: Dienstag 15:30 Uhr, Freitag 16:00 Uhr und 19:00 Uhr). Weitere Info unter [www.andmove.de](http://www.andmove.de)

### Kontakt

**Therapiezentrum MehliS**  
**Landsegnung 2**  
**56626 Andernach**

Telefon: 0 26 32 – 48 700  
email: [info@tzmehlis.de](mailto:info@tzmehlis.de)  
Internet: [www.therapiezentrum-mehlis.de](http://www.therapiezentrum-mehlis.de)

**BEWEGEN IST LEBEN**

**Neue Angebote im  
Therapiezentrum MehliS**

„FIT IN DEN FRÜHLING“

**MEHLIS**  
THERAPIE-ZENTRUM

## Neue Präventionskurse

Die neuen Präventionskurse führt überwiegend unsere neue Mitarbeiterin Katharina Wagner durch (Sportwissenschaftlerin M.A. & Sporttherapeutin DVGS e.V.).

**Kurse mit einem Eurozeichen werden von den Krankenkassen bezuschusst!**

### „Fit bis ins hohe Alter“ - Sturzprophylaxe €

„Fit bis ins hohe Alter“ ist ein Bewegungskurs, der dazu beiträgt, die Selbstständigkeit älterer Menschen zu erhalten und Stürze zu verhindern.

Das Bewegungsprogramm läuft über einen Zeitraum von 12 Wochen und beinhaltet Übungen und Spiele zur Förderung der Stand- und Gehsicherheit, Kräftigung der Muskeln, sowie das Training der Balancefähigkeit und Verbesserung der Beweglichkeit durch Dehn- und Mobilisierungsübungen.

**Dienstag 09:00 Uhr**

**12 x 60 Minuten für 84,00 Euro**

### HerzKreislauftraining 50+ unter Einsatz medizinischer Trainingsgeräte €

Dieser Kurs richtet sich an alle über 50-Jährigen, die ihre Scheu vor den Trainingsgeräten verlieren wollen und mit anderen Gleichgesinnten sinnvoll etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Das Training in der Gruppe bringt Spaß und Motivation und hält Sie für Ihren Alltag fit.

**Montag 11:00 Uhr**

**10 x 45 Minuten für 59,00 Euro**

## Neue Präventionskurse

### Schwindeltraining €

#### Leben mit Gleichgewichtsstörungen und Hörminderungen

Innerhalb der Übungsstunden wird eine sinnvolle Erweiterung des Übungsangebotes mit Hintergrundwissen angeboten. Das Ziel des Kurses lautet: „Mit sicheren Schritten durch den Tag“

**Donnerstag 09:00 Uhr 10 x 90 Minuten für 79,00 Euro**

### Aerobic 40+

Unter dem Begriff Aerobic ist ein dynamisches Fitness-training in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik zu verstehen. Die Grundelemente sind hauptsächlich Kondition und Koordination.

**Mittwoch 09:15 Uhr**

**10 x 60 Minuten für 59,00 Euro**

### Tai-Chi €

Bei Tai-Chi handelt es sich um eine Bewegungskunst, in der meditativ fließende Bewegungen ausgeführt werden. Dadurch steigen Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration.

**Donnerstag 20:00 Uhr**

**7 x 90 Minuten für 75,00 Euro**

### Entspannungskurs für Frauen €

Es werden verschiedenste Entspannungstechniken aus unterschiedlichen Kulturkreisen angeboten. Am Ende des Kurses sollte jede Frau ihre optimale Technik gefunden haben.

**Donnerstag 10:30 Uhr 10 x 90 Minuten für 79,00 Euro**

## Neue Präventionskurse

### Aquafitness €

Wer Spaß an der Bewegung zur Musik im Wasser hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Auf einem mittleren Intensitätsniveau werden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Kondition und Koordination durchgeführt. Es wird voraussichtlich ein Kurs vormittags und abends angeboten!

**Die Zeiten werden noch bekannt gegeben!!!  
10 x 45 Minuten für 75,00 Euro**

### BOP- Bauch-Oberschenkel-Po

Wer hat es nicht, das Problem mit den Problemzonen? Jetzt können Sie gezielt etwas dagegen tun mit speziellen Übungen mit dem Ziel der Straffung des Bindegewebes, der Stärkung der Muskulatur und der Verbesserung von Ausdauer und Kraft. Nach einer lockeren Aufwärmphase und kurzem Stretching werden durch gezielte Übungen Muskeln gestärkt.

**Donnerstag 19:00 Uhr**

**10 x 45 Minuten für 59,00 Euro**

### Nordic Walking Basic (Medical) €

In diesem Kurs wird die Basistechnik vermittelt, sowie Möglichkeiten aufgezeigt, wie die Basistechnik, sowie die Belastungssteuerung der entsprechenden Erkrankungen angepasst werden kann. Am Anfang wird ein 2km-Walkingtest durchgeführt, der zur Bestimmung der individuellen Leistungsfähigkeit sorgt.

**Montag 09:00 Uhr**

**8 x 90 Minuten für 72,00 Euro**

**Start regulär am 08.03.2010**