

[www.kkrn-aktiv.de](http://www.kkrn-aktiv.de)



*Kurs-  
programm  
KKRN-aktiv*



# INHALT

- 4 Ansprechpartner
- 6 Sprechzeiten  
Mitgliedschaft im KKRN-aktiv e.V.



## AQUAFITNESS

10

- 11 Aquafit  
Aquafit 50+  
Aquafit für Ältere



## BEWEGUNG, FITNESS, TRAINING

12

- Rücken Fit/Wirbelsäulen-Gymnastik
- 13 Halswirbelsäulen-Gymnastik  
Schulter-/Nacken-Gymnastik
- 14 Knie- und Hüft-Gymnastik  
Fit bis ins hohe Alter (ab 70 Jahre)
- 15 Intensives Beckenbodentraining – IBBT  
BMW – Bauch muss weg  
Pilates
- 16 Faszilates  
Faszien-/Beweglichkeitstraining
- 17 Fit Mix/Bodyforming  
Kamibo
- 18 Zumba® Fitness  
Zumba® Fitness Gold
- 19 Fit und aktiv mit Tanz  
Herz-Kreislauf-Training wie auf Wolken  
Funktionelles Training/Core „Nur für Männer“

- 20 Step-Tonic  
Indoor Cycling
- 21 Skiken®/Nordic Cross Skating  
Geräteunterstütztes Ganzkörpertraining



## REHABILITATIONSSPORT

22

- 24 Orthopädische Rehasportgruppen  
Sitz- und Hockergymnastik  
Orthopädische Rehasportgruppen im Wasser  
Rehasport für Kinder  
Herzsport-Herzsportgruppe  
Nordic Walking für Herzpatienten



## ENTSPANNUNG

25

- Hatha-Yoga
- 26 Vinyasa-Power-Yoga  
Yoga-Fitness
- 27 Autogenes Training  
Salute! Was die Seele stark macht  
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen



## ERNÄHRUNG

28

- 29 Individuelle Ernährungsberatung und  
Adipositas-Sprechstunde
- 31 OPTIFAST® 52 – Jahresprogramm  
OPTIFAST® – Kurzprogramm  
OPTIFAST® – Individualprogramm  
„Ich nehme ab“ – Ein Programm zum abnehmen  
und wohlfühlen
- 32 „Obeldicks + Obeldicks Light“

## ANSPRECHPARTNER

Damit Sie Ihr Angebot genießen können, wollen wir Ihnen jederzeit einen ansprechenden Service bieten. Die Verfügbarkeit eines persönlichen Gesprächspartners des jeweiligen Standortes, telefonische Infos bei Unvorhergesehenem – all das ist für uns selbstverständlich. Damit Ihre Erwartungen erfüllt werden, bitten wir Sie, die nachfolgenden Zeilen in Ruhe zu lesen. Vielen Dank!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und ihren Anruf! Melden Sie sich per E-Mail, online unter [www.kkrn-aktiv.de](http://www.kkrn-aktiv.de) oder aber über unsere Anmeldekarten am Ende dieser Broschüre an!

### Ihr persönlicher Gesprächspartner:

#### Kursberatung/Organisation Dorsten:



**Mayra Gantefort-Groß**  
m.gross@kkrn.de

#### Kursverwaltung/Anmeldung Dorsten:



**Brigitte Winkler**  
**Andrea Urbanski**  
Telefon 02362 29-57211  
aktiv-dorsten@kkrn.de

#### Kursberatung/Organisation Haltern am See:



**Susanne Sapinski**  
s.sapinski@kkrn.de

#### Kursverwaltung/Anmeldung Haltern am See:



**Susanne Langenhorst**  
Telefon 02364 104-27309  
aktiv-haltern@kkrn.de

#### Kursberatung/Organisation Marl:



**Susanne Horstenkamp**  
s.horstenkamp@kkrn.de

#### Kursverwaltung/Anmeldung Marl:



**Beate Slep, Silke Darmstädter**  
Telefon 02365 911-359  
aktiv-marl@kkrn.de

#### Kursberatung/Organisation Westerholt:



**Miriam Kischnerreit**  
m.kischnerreit@kkrn.de

#### Kursverwaltung/Anmeldung Westerholt:



**Verena Reddig, Sonja Goltz, Stefanie Küsters**  
Telefon 0209 6191-143, aktiv-westerholt@kkrn.de

## SPRECHZEITEN

Außerhalb der Geschäftszeiten nimmt unser Anrufbeantworter Ihre Anfrage entgegen. Wir rufen Sie dann so schnell wie möglich zurück. Wir bieten Ihnen eine sporttherapeutische und sportwissenschaftliche Beratung nach telefonischer Vereinbarung an.

### Standort Dorsten

**Montag – Donnerstag** 09.00 – 12.00 Uhr  
**Donnerstag** 15.00 – 17.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Standort Haltern am See

**Montag – Mittwoch** 10.00 – 13.00 Uhr  
**Dienstag** 14.00 – 18.00 Uhr  
**Donnerstag** 14.00 – 16.30 Uhr

### Standort Marl

**Montag – Donnerstag** 09.00 – 12.00 Uhr  
**Montag, Dienstag, Donnerstag** 14.00 – 16.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Standort Westerholt

**Montag – Donnerstag** 09.00 – 12.00 Uhr  
**Dienstag** 15.00 – 18.00 Uhr

## MITGLIEDSCHAFT IM KKRN-AKTIV E.V.

### Vereinsbeiträge

Es besteht die Möglichkeit, in unserem Verein Mitglied zu werden. Die Mitgliedschaft erfolgt über einen Aufnahmeantrag, den Sie in unseren Geschäftsstellen erhalten können.

#### Vereinsbeiträge (monatlich)

Aktives oder förderndes Mitglied	15,- €
Ehepaare	25,- €
Jedes weitere Familienmitglied	10,- €
Auszubildende oder Studierende (mit Nachweis)	10,- €

### Monatliche Gebühr

Mitglieder zahlen im Bereich Gesundheits- und Rehasport, Sporttherapie und Elternschule für viele Angebote eine deutlich verringerte Gebühr. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle Dorsten.

#### Auszug aus der Finanzordnung

Rehasport (1 x pro Woche)	45 Min.	fortl.	4,- €
Gesundheitssport (1 x pro Woche)	60 Min.	fortl.	10,- €
Aqua Fit (1 x pro Woche)	45 Min.	fortl.	14,- €
Babyschwimmen (1 x pro Woche)	30 Min.	fortl.	19,- €

### Kündigung

Ihre Kündigung der Mitgliedschaft kann nach einem Vierteljahr Mitgliedschaft schriftlich jeweils zum 31.03., 30.06., 30.09. und 31.12. erfolgen. Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Quartalsende.

### Satzung

In der Geschäftsstelle können Sie jederzeit unsere Vereinsatzung einsehen. Auf Wunsch stellen wir Ihnen ein Exemplar zur Verfügung.

### Kursgebühren

Neben der Vereinsmitgliedschaft besteht die Möglichkeit, ausgewählte Bewegungsangebote im Kurssystem über 10 Einheiten zu buchen.

#### Auszug aus der Finanzordnung

Orth. Rehasport	45 Min.	10x	60,- €
Gesundheitssport	60 Min.	10x	70,- €
Aquafit	45 Min.	10x	90,- €
Babyschwimmen	30 Min.	10x	90,- €

## Zahlung

Der Einzug der Gebühren erfolgt nach Veranstaltungsbeginn mittels Lastschriftverfahren von ihrem Konto immer am ersten Arbeitstag des darauffolgenden Monats (z. B. Beginn 15.01., Einzug der Gebühr ist der erste Arbeitstag im Februar) durch Einzug von ihrem Konto. Ihre Mandatsreferenznummer ergibt sich aus ihrer Kundennummer, dem Kürzel für das gewählte Angebot und dem Kürzel für den gewählten Wochentag.

Die Mitgliedsbeiträge und -gebühren werden immer zum ersten Arbeitstag eines jeden Monats eingezogen. Ihre Mandatsreferenznummer ergibt sich aus ihrer Kundennummer und dem Kürzel für das gewählte Angebot. Die Gläubiger-ID des KKRN-aktiv e. V. lautet: DE83ZZZ00000739846. Sollten Sie dem Lastschriftverfahren nicht zustimmen und die Überweisung oder Barzahlung als Zahlungsform wählen, so wird die Gebühr in Höhe von 5,- € pro Vorgang berechnet.

## Abmeldung

Ein Rücktritt ist bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich ohne Erhebung einer Bearbeitungs-/Stornogebühr möglich. Bei einer Abmeldung weniger als 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50 % der Gebühren fällig, maximal aber 60,- Euro. Nach Veranstaltungsbeginn ist die gesamte Gebühr zu entrichten. Die Nennung einer Ersatzperson, die Ihren Platz übernimmt, ist bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn möglich.

## Ausfall und -abbruch

Sollte ein Angebot durch Verschulden von KKRN-aktiv e. V. oder höhere Gewalt (z. B. Erkrankung des Referenten, Raumschaden, technischer Defekt) nicht im vereinbarten Umfang durchgeführt werden können, erstattet KKRN-aktiv e. V., entsprechend der noch nicht durchgeführten Stunden, anteilig die Gebühren. KKRN-aktiv e. V. ist berechtigt, Ersatztermine festzulegen (z. B. Verlängerung des Veranstaltungszeitraumes). Über die (Teil-)Erstattung der Gebühr hinausgehende Ansprüche sind nicht möglich.

## Abbruch bei Krankheit – Gebührenerstattung

Eine anteilige Rückerstattung ist nur bei ärztlich attestierter Erkrankung ab dem Zeitpunkt der Attesteinreichung in der KKRN-aktiv-Geschäftsstelle abzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- Euro möglich.

## Versicherung

Für alle Sportangebote und Lehrgänge im Rahmen des Sportversicherungsvertrages besteht bei der Sporthilfe e. V. Versicherungsschutz. Wegeunfälle sind ausgeschlossen. Eine Haftung für persönliche Gegenstände kann nicht übernommen werden. Wir empfehlen, keine wertvollen Gegenstände wie Kleidung, Schlüssel, Geld usw. in den Umkleieräumen zu lassen.

## Ferienzeiten

Bitte fragen Sie Ihre/n Kursleiter/in, ob Ihr Bewegungsangebot in den Schulferien stattfindet!

Für Vereinsmitglieder finden die Gruppen fortlaufend außer in den Vereinsferien (3 Wochen in den Sommerferien und 3 Wochen Weihnachtsferien) statt. Die genauen Termine werden in den Kursen rechtzeitig bekannt gegeben.

**Die Herzsportgruppen finden in der Schulzeit statt. Die Rehasportgruppen finden, außer in den Vereinsferien, fortlaufend statt.**





## GESUNDHEITSSPORT AQUAFITNESS

In unserem Bewegungsbad mit Warmwasser und vielfältigen Geräten gestalten wir die Übungsstunden nach Ihrem Gesundheitszustand, wodurch ein individuelles Training gesichert wird.

### Pluspunkte des Trainings im Wasser:

#### Im Wasser

- werden Gelenkbelastungen durch den Auftrieb des Wassers auf ein Minimum reduziert,
- kräftigen Sie Ihre Muskulatur durch Bewegungen gegen den Wasserwiderstand,
- trainieren Sie durch dynamische Bewegung und kontrollierte Belastungsdosierung Ihr Herz-Kreislauf-System,
- fördern Sie den venösen Rückfluss des Blutes durch den Druck des Wassers auf die venösen Gefäße,
- entspannen Sie durch erlebte Schwerelosigkeit.

#### Je nach Schwerpunktsetzung überwiegen die Anteile

- des Herz-Kreislauf-Trainings oder
- der Kräftigung und Mobilisation

Die reine Wasserzeit in den Kursen beträgt mindestens 45 Minuten. Unsere Angebote sind durch eine Wassertiefe von ca. 1,40 m auch für Nichtschwimmer geeignet.

### AQUA FIT

Aquafit – das ist das gesunde Ganzkörpertraining im Wasser, bei dem Sie nicht nur besonders effektiv, sondern auch besonders leicht trainieren, sodass Sie Ihre persönlichen Trainingsziele schneller erreichen. Es ist viel mehr als nur ein Body Workout. Geben Sie typischen Problemzonen erst gar keine Chance und spüren Sie die Massagewirkung des Wassers. Das unvergleichliche Ganzkörpertraining bringt viel Spaß und fordert vollen Einsatz.

fortl. 10x

### AQUA FIT 50+

Erleben Sie Fitness auf sanfte Weise. Das Bewegungstraining stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern fördert Kondition, Muskelkraft und Entspannung. Ein gesundes Training für alle, die sich gerne im Wasser bewegen und eine schöne Alternative zum Schwimmen suchen aber keine Höchstleistungen anstreben. Die Übungen erfordern keine Vorerfahrung und bringen Spaß für Jeden.

fortl. 10x

### AQUA FIT FÜR ÄLTERE

Aquafit für Ältere ist ein gezieltes Training, das speziell auf die Bedürfnisse der älteren Generation abgestimmt ist und besondere Schwerpunkte setzt. Bleiben Sie in Bewegung, treffen Sie Gleichgesinnte, erleben Sie den Spaß in der Gruppe und bleiben Sie gemeinsam fit. Das Training trägt dazu bei, dass Alltagssituationen besser bewältigt werden können. Die Auftriebswirkung des Wassers schont die Gelenke und die Bewegung im Wasser regt den Gelenkstoffwechsel an.

fortl. 10x



## GESUNDHEITSSPORT BEWEGUNG, FITNESS, TRAINING

Bewegungsmangel ist ein anerkannter Risikofaktor. Regelmäßig Sport treiben heißt:

- Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen,
- Freude an Bewegung zu erleben,
- Wohlbefinden und Lebensqualität zu steigern.

## RÜCKEN FIT/WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Ein harmonisches Muskelbild ist die Grundlage einer guten Haltung. Das Rückentraining stellt die gezielte Kräftigung und Dehnung der rumpfstabilisierenden Muskulatur und deren Faszien in den Mittelpunkt. Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen sowie Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab und wirken Rückenbeschwerden entgegen. Für Personen mit Rückenbeschwerden bzw. -erkrankungen und zur Nachbehandlung von Bandscheibenvorfällen und -operationen ist die Rückengruppe hervorragend geeignet.

fortl. 10x

## HALSWIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Die Kräftigung, Mobilisation und Entspannung von Kopf-, Hals- und Schultermuskulatur und deren Faszien (Bindegewebe) beugt Beschwerden vor und hilft Schmerzen zu lindern. Für Personen mit Nackenbeschwerden bzw. Halswirbelsäulenerkrankungen und zur Nachbehandlung von Bandscheibenvorfällen und -operationen ist die Halswirbelsäulengruppe hervorragend geeignet. Sie erlernen ebenso sanfte wie individuell angepasste Übungen zur Vermeidung ihrer Nackenbeschwerden kennen. Übungen für ihren Arbeitsplatz oder Alltag runden das Trainingsprogramm ab.

fortl. 10x

## SCHULTER-/NACKEN-GYMNASTIK

Die Schulter ist das beweglichste, zugleich aber auch das instabilste Gelenk unseres Körpers. Daher steht eine Kräftigung der umliegenden Muskulatur im Vordergrund. Unsere Schultergruppe ist gezielt auf die Probleme des Schulter-Nackenbereiches abgestimmt. Die Kräftigung von Schulter- und Nackenmuskulatur und deren Faszien (Hülle aus Bindegewebe, welche die Muskulatur umgibt) beugt Beschwerden vor und hilft Schmerzen zu lindern. Übungen für ihren Arbeitsplatz oder Alltag runden das Trainingsprogramm ab.

fortl.



## KNIE- UND HÜFT-GYMNASTIK

Die Teilnehmer lernen „Knie“- und „Hüft“-gerechtes Bewegungsverhalten für den Alltag, in Beruf, Freizeit und Sport. Ein spezielles Bewegungsprogramm dient dem Aufbau der Muskulatur, dem Erhalt und der Steigerung von Stabilität und Beweglichkeit, sowie der Verbesserung der Koordination. Durch funktionelle Gymnastik, Gangschule, Koordinations- und Faszientraining werden diese Ziele umgesetzt. Für Personen mit Knie- und/oder Hüftgelenkarthrose und zur Nachbehandlung von Operationen dieser Gelenke (u.a. TEP) ist unsere Knie- und Hüftgruppe hervorragend geeignet.

fortl. 10x

## FIT BIS INS HOHE ALTER (AB 70 JAHRE)

Bewegung ist eine der besten Möglichkeiten, ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens die wichtigsten körperlichen Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglich, die Standsicherheit lässt nach. Durch gezielte Bewegung lassen sich diese Prozesse zeitlich verschieben, teilweise sogar verhindern. Es verbessert die Lebensqualität nachhaltig und macht Lust zu leben und Lust darauf, älter zu werden.

fortl. 10x



## INTENSIVES BECKENBODENTRAINING – IBBT

Immer mehr Frauen erkennen den Wert qualifizierter Beckenbodengymnastik. Viele Frauen sind von den Themen Harninkontinenz und Gebärmutter senkung betroffen. Auch junge Frauen haben nach einer oder mehreren Schwangerschaften häufig diese Probleme, die allzu gerne als normal angesehen und verschwiegen werden. Ihnen kann durch Verhaltensregeln und gezieltere Kräftigung der Unterleibs- und Beckenbodenmuskulatur effektiv entgegen gewirkt werden.

fortl. 10x

## BMW – BAUCH MUSS WEG

Sag' den Pölsterchen den Kampf an. In diesem Angebot liegt der Schwerpunkt auf einer straffen Körpermitte. Durch ein gezieltes Herz-Kreislauf-Training und ausgewählte Kräftigungs-Übungen für die seitliche, gerade und tiefliegende Bauchmuskulatur sowie den Beckenboden und die stabilisierende Rückenmuskulatur werden die Strukturen der eigenen Körpermitte gestrafft.

10x

## PILATES

Die Pilatesmethode stärkt zunächst das „Powerhouse“, d. h. die tiefliegende Bauchmuskulatur, Beckenboden und die stabilisierende Rückenmuskulatur. Darauf aufbauend wird der gesamte Bewegungsapparat mit bewusst kontrollierten Übungen gestärkt und dessen Beweglichkeit vergrößert. Pilates verbessert die Haltung und verändert die Körpersilhouette. Da die Übungen dem jeweiligen Fitnessgrad angepasst werden können, eignet sich Pilates sowohl für Einsteiger als auch für Trainings- und Sportproben.

Neben den Fortgeschrittenengruppen bieten wir regelmäßig neue Anfängerkurse an.

fortl. 10x





## FASZILATES

Faszilates ist eine Kombination aus Faszien- und Pilates-training. Beim Faszientraining wird das Bindegewebe des Körpers trainiert und geschmeidig gemacht und bestehende Verklebungen im Gewebe gelöst. In Verbindung mit den Pilatesübungen wird die Muskulatur, besonders im Bauch-, Beckenboden- und Rückenbereich gekräftigt und mobilisiert. Dadurch entsteht ein verbessertes Zusammenspiel der Muskulatur mit den bindegewebigen Strukturen des Körpers, so dass die Haltung und die Beweglichkeit verbessert, die Bewegungsabläufe harmonischer durchgeführt, Schmerzen reduziert und das Wohlbefinden gesteigert werden.

fortl. 10x

## FASZIEN-/BEWEGLICHKEITSTRAINING

Keiner kennt sie, jeder hat sie: Faszien sorgen für eine straffe Figur und verhindern Rückenschmerzen. Das Faszientraining mobilisiert, stärkt und entspannt Ihren Körper. Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gut trainierten Körper!

fortl. 10x

## FIT MIX/BODYFORMING

Durch spezielle Übungen und unter Verwendung von verschiedenen Fitnessgeräten werden vor allem die Problemzonen Bauch-Beine-Po, sowie Hüften und Oberarme trainiert und gestrafft, der Körper modelliert, die Fettverbrennung angeregt und die Ausdauer gesteigert. Fetziges Musik steigert die Motivation und rundet das Programm ab.

fortl. 10x

## KAMIBO

KamiBo vereint Elemente aus Kickboxen, Karate, Boxen und Workout mit klassischen Groupfitness-Bewegungen. Dieses Power Workout ist kraftvoll, schnell, explosiv und schweißtreibend. Es schult das Reaktionsvermögen, verbessert die Körperbeherrschung und stärkt das Selbstbewusstsein. KamiBo ist ein schweißtreibendes Cardiotraining, nachdem der Stress wie weggepusht ist.

10x





## ZUMBA® FITNESS



ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein ZUMBA®-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Bei ZUMBA®-Kursen herrscht Partystimmung, sodass sich auch Nichttänzer und Fitness-Neulinge auf Anhieb wohlfühlen.

fortl. 10x

## ZUMBA® FITNESS GOLD



Speziell für Fitness-Einsteiger und erfahrene Erwachsene wird ZUMBA®-Gold als Kurs angeboten. In einer ZUMBA®-Gold Stunde sind die Rhythmen langsamer, Sprünge und schnelle Bewegungen werden vermieden, sodass die einzelnen Schritte besser verinnerlicht werden können. Dennoch sind Schweißperlen garantiert.

fortl. 10x

## FIT UND AKTIV MIT TANZ

Musik und Rhythmus wecken die Lebensgeister und animieren zum Bewegen – und das in jedem Lebensalter. Eine Vielfalt an Tanzformen wird als Gruppe in unterschiedlichsten Formationen zu einer bunt gemischten Musikauswahl getanzt. Die Freude am Mitmachen steht dabei stets im Vordergrund.

10x

## HERZ-KREISLAUF-TRAINING WIE AUF WOLKEN

Der Kurs richtet sich an gesundheitsorientierte Personen, die einen Ausgleich zum Alltags-Stress suchen, ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern und die gesamte Muskulatur kräftigen wollen. Die Teilnehmer arbeiten hier mit dem Airex-Balance-Pad. Diese kleine weiche Matte vermittelt durch den hohen Luftanteil das Gefühl „auf Wolken zu gehen“.

10x

## FUNKTIONELLES TRAINING/CORE „NUR FÜR MÄNNER“

Funktionelles Training (Functional training) dient der Verbesserung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Freies, dreidimensionales Training bereitet den Körper auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor und dient der Prophylaxe von Sport- und Alltagsverletzungen. Die Fitness wird verbessert. Dieses Bewegungsangebot ist für junge und junggebliebene Sporttreibende konzipiert.

10x



## STEP-TONIC

Step-Tonic bringt Beine, Po und Bauch in Form. Step-Tonic ist ein abwechslungsreiches Ganzkörperprogramm bei flotter Musik zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Das Fitnessprogramm beinhaltet leichte Schrittfolgen und Übungen für Ihre Problemzonen.

10x

## INDOOR CYCLING

Indoor cycling ist ein effektives Gruppentrainingsprogramm auf stationären Indoor cycling-Bikes. Das Zusammenspiel von Ausdauer, Kraft, Technik, Schnelligkeit, Beweglichkeit sowie mentalen Aspekten macht das Indoor cycling-Programm so einzigartig. Ziel des Indoor cycling ist es, Gesundheit und Fitness für jeden Lebensstil, -alter- und Fitnesslevel anzubieten, so dass Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen harmonisch miteinander trainieren können. Indoor cycling ist daher auch hervorragend für Anfänger geeignet.

fortl. 10x

## SKIKEN®/NORDIC CROSS SKATING

Skiken® ist eine Mischung aus Skilanglauf, Skating und Inlineskaten und ist möglich auf Asphalt, Schotterwegen und Waldböden. Es ist ein effizientes und vielseitiges Training, welches alle Hauptmuskelpartien gleichmäßig belastet. Es aktiviert neben der Beinmuskulatur und dem Gesäß auch sämtliche Muskeln am Oberkörper. Mitzubringen sind: Fahrradhelm, flache Schuhe mit fester Sohle und Protektoren für Knie- und Ellbogengelenke.

## GERÄTEUNTERSTÜTZTES GANZKÖRPERTRAINING

Eine deutliche Steigerung der persönlichen Leistung und Fitness ist nun im St. Elisabeth-Krankenhaus in der Abteilung PhysioMed und im St. Stixtus-Hospital in der Abteilung Physiotherapie möglich. Dort stehen modern ausgestattete Trainings- und Therapiezentren zur Verfügung. Nicht nur für unsere Patienten, sondern auch für alle Menschen, die Fehlbelastungen des Bewegungsapparates beheben oder vermeiden möchten, stehen modernste professionelle medizinische Trainingsgeräte zur Verfügung. Unsere Geräte sind mit neuester IT-Funktion ausgestattet und verfügen über einen gut ausgestatteten Arbeitsplatz für Therapeuten, die per EDV eine Trainingssteuerung und Dokumentation vornehmen können.





## REHABILITATIONSSPORT

Der Rehasport im KKRN-aktiv e.V. bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit anderen durch Bewegung und Sport ganzheitlich ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. Rehasport im KKRN-aktiv e.V. wird von den Krankenkassen zu 100 % getragen. Voraussetzung ist der ausgefüllte und genehmigte „Antrag auf Kostenübernahme von Rehabilitationssport“, der beim behandelnden Arzt erhältlich ist. Der Antrag beinhaltet die ärztliche Diagnose sowie die Anzahl der wöchentlichen Übungsstunden. Er muss von der Krankenkasse genehmigt werden.

### Dauer des Trainings

Mit der ärztlichen Verordnung für Rehasport besteht in der Regel ein Anspruch auf 50 Trainingseinheiten innerhalb von 18 Monaten. Das Training wird normalerweise ein- bis zweimal pro Woche absolviert. Jede Trainingseinheit dauert je nach Erkrankung zwischen 45 und 60 Minuten.

### Inhalte und Ziele des Rehabilitationssports

Beim Rehasport wird durch gezielte Gymnastik die gelenkstabilisierende Muskulatur gedehnt, gekräftigt und mobilisiert, die Körperfunktionen stabilisiert und den Beschwerden entgegengewirkt. Rehasport bezieht pädagogische, psychologische und soziale Gesichtspunkte ein und ist somit auf eine ganzheitliche Wirkungsweise ausgerichtet. Der Rehasport soll Hilfe zur Selbsthilfe bieten, die Verantwortung für die eigene Gesundheit stärken und zu einem lebensbegleitendem Sporttreiben motivieren.

### Rehasport im KKRN-aktiv e.V.

Für alle Rehasport-Teilnehmer führen wir ein Informationsgespräch mit persönlicher Anamnese durch. Danach erfolgt die Zuteilung in eine dem Leistungsstand angepasste Rehasportgruppe. Bei schwerwiegenden oder Mehrfacherkrankungen empfehlen wir eine physiotherapeutische Untersuchung.

Die Krankenkassen befürworten ausdrücklich eine Vereins-Mitgliedschaft auf freiwilliger Basis. Über die Kosten dieser Vereins-Mitgliedschaft und die mit dieser verbundenen Vorteile informieren wir Sie gern. Die Vereinsmitgliedschaft dient der Qualitätssicherung und Nachhaltigkeit des Rehasportangebotes in unserem Verein. Rehasport ist ein kontinuierlicher Prozess und sollte daher über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Der Erfolg hängt wesentlich von Ihrer regelmäßigen Teilnahme ab.

Ob Asthma bronchiale mit einer chronischen oder obstruktiven Bronchitis oder mit einer anderen chronischen Atemwegs- oder Lungenerkrankung – Sport in der Gruppe hilft und motiviert. Speziell ausgebildete Fachkräfte planen die Trainings- und Übungsstunden und sorgen so für einen effektiven Trainingsaufbau. Unser Lungensportangebot führen wir in enger Kooperation mit Dr. med. Hermann Thomas und Dr. med. Norbert Holtbecker, den Chefärzten für den Bereich Lungen- und Bronchialheilkunde, durch.



## ORTHOPÄDISCHE REHASPORTGRUPPEN

fortl.

## SITZ- UND HOCKERGYMNASTIK

fortl.

## ORTHOPÄDISCHE REHASPORTGRUPPEN IM WASSER

fortl.

## REHASPORT FÜR KINDER

fortl.

## HERZSPORT – HERZSPORTGRUPPE

fortl.

## NORDIC WALKING FÜR HERZPATIENTEN

fortl.

## ENTSPANNUNG, STRESS, KÖRPERWAHRNEHMUNG

Gesundheit ist charakterisiert durch körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Im Alltag überwiegen häufig die körperlichen und psychischen Belastungen. Zeit für die Pflege unseres Seelenlebens, für Regeneration und Entspannung fehlt.

## HATHA-YOGA

Bei den Yogaübungen steht nicht die äußere Form im Vordergrund, sondern es geht viel mehr um das Kennenlernen des eigenen Körpers und das innere Erleben. Ziel ist es, die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper und damit Gesundheit und Wohlergehen zu stärken. Die Yogaübungen schaffen durch das Zusammenspiel von Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung.

10x

## VINYASA-POWER-YOGA

Das Vinyasa-Power-Yoga ist eine Tochter von Hatha-Yoga. Es ist eine dynamische, eher fitnessorientierte Yogaform. Hierbei ist der Focus auf die Atmung gerichtet und durch überwiegend fließende Bewegungen gekennzeichnet. Die Atmosphäre ist ruhig und spirituell, Entspannungsphasen runden das Programm ab.

10x

## YOGA-FITNESS

Yoga-Fitness ist für jede Altersgruppe geeignet. Körperliche Betätigung in Kombination mit Entspannung und Atemtechnik kommen gleichermaßen zum Tragen. Es ist ein Training für Körper, Geist und Seele und dient der Förderung zur eigenen Körperwahrnehmung. Nicht nur die Muskulatur wird gestärkt sondern auch das „eigene Ich“ wird gestärkt.

10x

## AUTOGENES TRAINING – EINMAL AM TAG ZUR RUHE KOMMEN

Das Autogene Training bietet die Möglichkeit, ganz bewusst Entspannungsphasen in das Tagesgeschehen einzubauen. Es ist jederzeit an jedem Ort unabhängig von äußeren Bedingungen durchführbar und es genügen bereits wenige Minuten täglich.

10x

## SALUTE! WAS DIE SEELE STARK MACHT

Dieses Angebot wendet sich an alle, die ihre eigenen psychosozialen gesundheitlichen Ressourcen stärken und dadurch ihr alltägliches Wohlbefinden nachhaltig verbessern möchten. Auf der Suche nach positiven Erfahrungen und Erlebnissen, nach Fähigkeiten und Stärken, die Ihnen Kraft spenden und gesundheitlich guttun, behandelt das Training mit abwechslungsreichen Übungen und Gruppengesprächen die 4 wesentlichen Grundpfeiler psychosozialer Gesundheit: Selbstfürsorge, soziales Netzwerk, Selbstwirksamkeit und Sinnorientierung.

10x

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN

Das Prinzip beruht auf einem Wechsel von Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Sie eignet sich zur Mitbehandlung bei Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen u.v.m. Sie ist einfach zu erlernen und vielseitig anzuwenden.

10x





## ERNÄHRUNG

Unsere Ernährungsgewohnheiten haben entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Sie nehmen Einfluss auf Krankheitsentwicklungen und -verläufe. Viele Krankheitsbilder lassen sich durch eine ausgewogene Ernährung positiv beeinflussen oder sogar verhindern. Fitness und Leistungsfähigkeit sind durch die Ernährung ebenso zu steigern, wie Risikofaktoren zu minimieren sind.

**Ausgewogene Ernährung und Freude am Essen sind kein Widerspruch. Wie das funktioniert, lernen und erleben Sie in unseren Ernährungsangeboten.**

## INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG UND ADIPOSITAS-SPRECHSTUNDE

Individuelle Probleme verlangen nach individuellen Lösungen. Die Ernährungsberatung hilft Ihnen mit qualifizierter Beratung und differenzierten Lösungen, die Ihrer persönlichen Situation gerecht werden. Lassen Sie sich helfen! Wir begleiten Sie mit Rat und Tat auf dem nicht immer einfachen Weg der Ernährungsumstellung.

### Wir beraten Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei:

- Übergewicht
- Fettstoffwechselstörungen
- Nierenerkrankungen
- Diabetes mellitus
- Darmerkrankungen
- Nahrungsmittelallergien
- Cholesterin
- gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Milchzucker- und Fruchtzuckerunverträglichkeit
- u. a.

### Achtung

*Seit dem 1. Januar 2001 wird die individuelle Ernährungsberatung durch die gesetzlichen Krankenversicherungen gefördert. Nach der Verordnung durch Ihren Arzt (Inhalt: „Ernährungsberatung aus gesundheitlichen Gründen“) sind Kosten(-teil)erstattungen durch die gesetzliche Krankenversicherung möglich. Sprechen Sie vor der ersten Beratung mit Ihrer Krankenkasse.*

<b>Marien-Hospital</b>	
<b>Kursbezeichnung</b>	<i>IEB (Individuelle Ernährungsberatung)</i>
<b>Ort</b>	<i>Gesundheitszentrum am Marien-Hospital Marl</i>
<b>Beratung</b>	<i>Anett Wroblewski, Marianne Pidt-Malchus, Diätassistentinnen, Ernährungsberaterinnen DGE, Adipositrainerinnen</i>
<b>Terminvereinbarung</b>	<i>Susanne Horstenkamp Telefon 02365 911-359</i>

<b>St. Elisabeth-Krankenhaus</b>	
<b>Kursbezeichnung</b>	<i>IEB (Individuelle Ernährungsberatung)</i>
<b>Ort</b>	<i>St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten</i>
<b>Beratung</b>	<i>Martina Wilkes, Diätassistentin, zert. nach VfeD, Diabetesberaterin DDG</i>
<b>Terminvereinbarung</b>	<i>Brigitte Winkler Telefon 02362 29-57211 oder 29-0</i>

<b>St. Sixtus-Hospital</b>	
<b>Kursbezeichnung</b>	<i>IEB (Individuelle Ernährungsberatung)</i>
<b>Ort</b>	<i>St. Sixtus-Hospital Haltern am See</i>
<b>Beratung</b>	<i>Birgit Rathmer, Diplom Oecotrophologin, zertifiziert nach VdOE Die Beratung erfolgt jeden 1. und 3. Dienstagnachmittag nach telefonischer Absprache.</i>
<b>Terminvereinbarung</b>	<i>Birgit Rathmer Telefon 02364 968775</i>

**Kosten:** Es werden individuelle Kostenvoranschläge gestellt

## OPTIFAST® 52 – JAHRESPROGRAMM

Interdisziplinär strukturiertes Jahresprogramm für Personen mit starkem Übergewicht (BMI >30). Sie werden intensiv von einem Team aus Ärzten, Krankenschwestern, Ernährungsberaterinnen, Verhaltens- und Sporttherapeuten betreut. Die Teilnehmer/innen kommen 1x pro Woche für 3,5 Stunden zur Gewichtskontrolle, Arztvisite, zu den Sporteinheiten und der Gruppensitzung mit dem Verhaltenstherapeuten und/oder Ernährungsberatung in unser Zentrum.

## OPTIFAST® – KURZPROGRAMM

Interdisziplinär strukturiertes 15-wöchiges Programm für Personen mit mäßigem Übergewicht (BMI 25 - 30). Sie werden intensiv von einem Team aus Ärzten, Verhaltenstherapeuten und Ernährungsberaterinnen betreut. Die Teilnehmer/innen kommen 1 x pro Woche für ca. 2,5 Stunden zur Gewichtskontrolle, Arztvisite und der Gruppensitzung mit dem Verhaltenstherapeuten und/oder Ernährungsberatung in unser Zentrum.

## OPTIFAST® – INDIVIDUALPROGRAMM

Individuelle Betreuung übergewichtiger Personen, entsprechen dem OPTIFAST-Kurzprogramm. Die Untersuchungs- und Gesprächstermine werden individuell mit dem/der Teilnehmer/in abgesprochen. Dauer ca. 28 Wochen.

## „ICH NEHME AB“ – EIN PROGRAMM ZUM ABNEHMEN UND WOHLFÜHLEN

Das Programm beinhaltet die vier Module „Essen und Trinken“, „Bewegung“, „Entspannung“, und „Essverhalten“. Es setzt auf eine schrittweise Umstellung des Ernährungsverhaltens und den damit verbundenen Gewichtsverlauf und baut auf einen langfristigen Erfolg- für das Körpergewicht,



die Gesundheit und das Wohlfühl. „Ich nehme ab“ ermöglicht allen Teilnehmern individuelle Ziele und Lösungen und ein individuelles Tempo bei der Umsetzung, die gegenseitige Motivation in der Gruppe hilft von Beginn an. Im Mittelpunkt stehen genussvolles und achtsames Essen und Trinken, Flexibilität und das Berücksichtigen persönlicher Vorlieben und nicht Verbote und Vorschriften.

12x

### „OBELDICKS + OBELDICKS LIGHT“

In Kooperation mit der Kinderklinik Datteln. Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen kann bedeutsame Folgen für die seelische und körperliche Entwicklung der Betroffenen haben. In Kooperation mit der Vestischen Kinderklinik Datteln bieten wir das Schulungsprogramm „Obeldicks“ und „Obeldicks light“ an. Die intensive Betreuung erstreckt sich auf ein Jahr (Obeldicks light 6 Monate) und beinhaltet die Bausteine Bewegungstherapie, Ess- und Verhaltenstraining und die parallele Begleitung und Schulung der Eltern. In der Regel übernehmen die Krankenkassen die Therapiekosten.

## NOTIZEN



www.kkrn.de



www.kkrn-aktiv.de



**St. Elisabeth-Krankenhaus  
Dorsten**

Pfr.-Wilhelm-Schmitz-Str. 1  
46282 Dorsten  
Telefon 02362 29-0  
dorsten@kkrn.de



**St. Sixtus-Hospital  
Haltern am See**

Gartenstraße 2  
45721 Haltern am See  
Telefon 02364 104-0  
haltern@kkrn.de



**Marien-Hospital  
Marl**

Hervester Str. 57  
45768 Marl  
Telefon 02365 911-0  
marl@kkrn.de



**Gertrudis-Hospital  
Westerholt**

Kuhstr. 23  
45701 Herten  
Telefon 0209 6191-0  
westerholt@kkrn.de

**KKRN-aktiv Standorte**



**VERBINDLICHE ANMELDUNG KKRn-AKTIV**

Kursbezeichnung 1  Kurs-Nr.

Kursbezeichnung 2  Kurs-Nr.

**Krankenhaus**  **Standort**

Name, Vorname   Mitarbeiter

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon privat, mobil, dienstlich  EMail-Adresse

Datum  Unterschrift

Hiermit erlaube ich dem KKRn-aktiv e.V. einmalig die Kursgebühr in Höhe von  
€  zu Kursbeginn abzubuchen.

Geldinstitut  BIC

IBAN  Kontoinhaber

Datum  Unterschrift





## HEBAMMENbetreuung & ELTERNschule

**KKRN-aktiv – Elternschule Dorsten, Marl und Westerholt  
Hebammenbetreuung**



Wir freuen uns, Ihnen im Rahmen unserer Hebammenbetreuung und Elternschule ein individuelles und umfangreiches **PROGRAMM** anbieten zu können.

### **Wir sind in folgenden Standorten für Sie da:**

**Dorsten** – St. Elisabeth-Krankenhaus

**Marl** – Marien-Hospital

**Westerholt** – Gertrudis-Hospital

Unser **ANGEBOT** umfasst Seminare und Kurse „Rund ums Baby und die Familie“, die von unseren Hebammen, Pädagogen, Sozialpsychologen und Sporttherapeuten geleitet werden. Bei **INTERESSE** melden Sie sich gerne unter der nachfolgenden Nummer, damit wir mit Ihnen einen individuellen Termin vereinbaren können.

### **Wir freuen uns auf Sie!**

#### **Anika Hauke**

(Hebamme, Pädagogin und Sozialpsychologin)

Telefon 02362 29-57104

#### **Andrea Urbanski**

Anmeldung & Beratung Babyschwimmen:

02362 29-57211

Schicken Sie uns gerne eine Mail:

[elternschule@kkrn.de](mailto:elternschule@kkrn.de)