



MEDIAN Klinik am Südpark, Bad Nauheim

# Kompetenz-Zentrum für Gesundheit und medizinische Fitness

Wir bieten Ihnen anerkannte und geförderte Präventionskurse wie Wassergymnastik für Senioren, Bauch-Beine-Po, Senioren-Gymnastik 60 plus, Zumba, Yoga und Stressbewältigung und Burnoutprophylaxe.

## Kursprogramm Frühjahr 2019

Bewegung – Indoor			
Kurs:	Kurstag / Zeit:	Start am:	Kursleiter/in:
Wassergymnastik für Senioren (45 Min. 1 x wöchentlich) 65 € für 10 Termine (Ihr Anteil*: 13 €)			
Nr. 01/1	montags, 16:15 Uhr	29.04.2019	Daniel Leick, Physiotherapeut, Aqua Trainer Mariusz Michalski, Physiotherapeut, Aqua Trainer
Nr. 01/2	mittwochs, 16:15 Uhr	08.05.2019	Daniel Leick, Physiotherapeut, Aqua Trainer Denise Friedrich, Physiotherapeutin, Aqua Trainerin
Nr. 01/3	mittwochs, 19:00 Uhr	08.05.2019	Daniel Leick, Physiotherapeut, Aqua Trainer Karin Reifschneider, Physiotherapeutin, Aqua Trainerin
Nr. 01/4	donnerstags, 19:15 Uhr	02.05.2019	Claudia Dreher, Physiotherapeutin, Aqua Fitness-Instructor
Bauch-Beine-Po-Fitnessstraining durch Bewegung (60 Min. 1 x wöchentlich) 65 € für 10 Termine			
Nr. 02	dienstags, 19:30 Uhr	30.04.2019	Esther Müller, Übungsleiterin
Senioren-Gymnastik 60 plus (60 Min. 1 x wöchentlich) 70 € für 10 Termine (Ihr Anteil*: 14 €)			
Nr. 03	dienstags, 17:00 Uhr	30.04.2019	Eveline Schweinle, Sport-/Gymnastiklehrerin
Zumba® (60 Min. 1 x wöchentlich) 65 € für 10 Termine			
Nr. 04	mittwochs, 17:30 Uhr	08.05.2019	Loren Cabrera, Zumba-Instructor

Entspannung / Stressbewältigung			
Kurs:	Kurstag/Zeit:	Start am:	Kursleiter/in:
Yoga (90 Min. 1 x wöchentlich) freie Terminwahl mit 10er Karte möglich <b>70 € für 10 Termine</b>			
Nr. 05	mittwochs, 19:30 Uhr	ab sofort	Bärbel Behrens, Übungsleiterin
Stressbewältigung und Burnoutprophylaxe <b>60 €</b> Nähere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 0 60 32 / 919271			
Nr. 06	Samstag, 10:00 - 16:30 Uhr	11.05.2019	Ina Almstedt, Heilpraktikerin für Psychotherapie / Burnout-Beraterin

## Anmeldung:

Das Kursprogramm finden Sie auf unserer Homepage [www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de) unter dem Link [www.median-kliniken.de/de/median-klinik-am-suedpark-bad-nauheim/ueber-uns/informationmaterial/](http://www.median-kliniken.de/de/median-klinik-am-suedpark-bad-nauheim/ueber-uns/informationmaterial/). Ebenso liegt das Kursprogramm an der Rezeption der Klinik aus.

Bitte melden Sie sich mit dem beigefügten „Anmeldebogen“ an. Die vollständige Anmeldung kann **nur schriftlich**, per Post, Fax oder E-Mail **bis zum 23. April 2019** erfolgen. Anmeldungen per Telefon werden nicht berücksichtigt.

Gehen für einen Kurs mehr Anmeldungen ein als Plätze zur Verfügung stehen, entscheidet wieder das Losverfahren. Alle Anmeldungen erhalten eine Rückmeldung (positiv, wie auch negativ). Sollten Kurse und sonstige Veranstaltungen wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht zu Stande kommen, benachrichtigen wir Sie ebenfalls umgehend.

**Zahlung:** Wenn Sie einen Platz in den Kursen erhalten haben, bekommen Sie eine Rechnung zugesandt.

**Abmeldung:** Sollte Ihnen die Teilnahme am ausgewählten Kurs nicht möglich sein, bitten wir um rechtzeitigen Rückruf (Telefon 06032 / 704-711). Bei Abmeldungen bis eine Woche vor Kursbeginn erheben wir lediglich 5 € Bearbeitungsgebühr. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir bei Abmeldungen, die später als eine Woche vor Kursbeginn eingehen, die volle Kursgebühr berechnen. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, uns eine/n Ersatzteilnehmer/in zu nennen.

**Anmerkung:** Die angebotenen Gesundheitskurse ersetzen keine ärztliche Behandlung, können diese aber in vielen Fällen unterstützen und ergänzen. Personen, die unter Beschwerden und Erkrankungen (Schmerzpatienten) leiden, sollten vor der Anmeldung ihren Arzt um Rat fragen.

**\*Bitte beachten Sie:** Diese Kurse sind als Primärpräventionskurse nach § 20 SGB V anerkannt. Je nach Krankenkasse werden pro Person und Jahr bis zu 80 % der Kursgebühren für max. ein bis zwei Kurse erstattet. Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse. Private Krankenkassen übernehmen in der Regel keinen Zuschuss.



# Kompetenz-Zentrum für Gesundheit und medizinische Fitness

## Anmeldebogen

Bitte Rückgabe an:

Median Klinik am Südpark Bad Nauheim

*Kursprogramm Frühjahr 2019*

Zanderstr. 26 • 61231 Bad Nauheim

Hiermit melde/n ich/wir mich/uns zu dem folgenden Kurs oder den folgenden Kursen an:

Teilnahme:  als Einzelperson  als Paar

- Nr. 01/1 Wassergymnastik für Senioren – montags, 16:15 Uhr, ab 29.04.2019
- Nr. 01/2 Wassergymnastik für Senioren – mittwochs, 16:15 Uhr, ab 08.05.2019
- Nr. 01/3 Wassergymnastik für Senioren – mittwochs, 19:00 Uhr, ab 08.05.2019
- Nr. 01/4 Wassergymnastik für Senioren – donnerstags, 19:15 Uhr, ab 02.05.2019
- Nr. 02 Bauch-Beine-Po – dienstags, 19:30 Uhr, ab 30.04.2019
- Nr. 03 Senioren-Gymnastik 60 plus – dienstags, 17:00 Uhr, ab 30.04.2019
- Nr. 04 Zumba® - mittwochs, 17:30 Uhr, ab 08.05.2019
- Nr. 05 Yoga – mittwochs, 19.30 Uhr, ab sofort möglich, da der Kurs durchgängig läuft (10er-Karte)
- Nr. 06 Stressbewältigung – Samstag, den 11.05.2019, 10:00 – 16:30 Uhr

.....  
Name, Vorname

.....  
Straße

.....  
PLZ, Wohnort

.....  
Telefon / Mobil-Telefon

.....  
Datum, Unterschrift