

## Autogenes Training

### Aktiv gegen Stress!

Lernen Sie loszulassen durch gezieltes Entspannungstraining und bringen Sie Ihren Körper wieder in harmonischen Einklang. Diese Methode der „konzentrativen Selbstentspannung“ wurde im Jahre 1920 vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt.

Klinisch kontrollierte Studien haben gezeigt, dass autogenes Training positiv wirkt bei:

- nervösen Herz-Kreislaufstörungen
- verschiedenen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt
- Wetterfühligkeit
- Schlafstörungen
- Nervosität, „Lampenfieber“
- Unsicherheit, Selbstzweifeln
- Angstzuständen
- Unterstützung bei der Raucherentwöhnung
- Überlastung

**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Teilnehmerzahl:** 3 – 6  
**Kursleiter:** Diplom-Psychologen  
mit Lizenz Autogenes Training

### Ihr Weg zu unseren Gesundheits- und Präventionskursen

#### Über Ihre Krankenkasse

- Die Krankenkassen übernehmen in der Regel bis zu 80% der Kosten (außer für das Programm „Rücken- und Kreislauf-Fit im Wasser“). Bitte fragen Sie hierzu bei Ihrem Kostenträger nach.

#### Privat

Wie alle anderen therapeutischen Leistungen können Sie auch alle Gesundheits- und Präventionskurse als Selbstzahler in Anspruch nehmen.

Für genaue Informationen hinsichtlich Preisen und Terminen steht Ihnen unserer Rezeption bzw. der jeweilige Kursleiter gerne zur Verfügung.

#### Suchen Sie ein exklusives Geschenk?

Gerne stellen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen an der Rezeption für die einzelnen Kurse einen Gutschein aus.

[www.mediclin.de/spreewald](http://www.mediclin.de/spreewald)

#### MediClin Reha-Zentrum Spreewald

Zur Spreewaldklinik 14  
03096 Burg/Spreewald

#### Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Telefon 035603/63-0  
Telefax 035603/63-100  
E-Mail [info.spreewald@mediclin.de](mailto:info.spreewald@mediclin.de)  
[www.reha-zentrum-spreewald.de](http://www.reha-zentrum-spreewald.de)

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 sowie den Qualitätsgrundsätzen des IQMP-Reha und Managementanforderungen der BGW zum Arbeitsschutz (MAAS BGW)

MediClin Reha-Zentrum  
Spreewald



## Gesundheits- und Präventionskurse



#### MediClin Reha-Zentrum Spreewald Burg

Fachklinik für Innere Medizin, Kardiologie,  
Diabetologie und Angiologie

Fachklinik für Orthopädie und unfallchirurgische  
Rehabilitation

## Bewegung im Wasser

Erleben Sie neben dem maximalen Spaßfaktor durch Bewegungserlebnisse in der Gruppe die positive Wirkung des Wassers auf Bewegungsapparat und Herz-Kreislauf-System.

**Aqua-Fitness** ist ein Ganzkörpertraining, welches im Wasser in Brusthöhe mit und ohne Gerät angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf effektiv trainiert. Geben Sie Ihrem Körper Power durch:

- Stärkung von allgemeiner Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
- Verbesserung der Koordination und Entspannungsfähigkeit
- Reduzierung von gesundheitlichen Risikofaktoren

**Dauer:** 8 x 45 Minuten  
**Teilnehmerzahl:** 8 – 15  
**Kursleiter:** Physiotherapeuten mit Lizenz Aqua-Fitness-Trainer

**Rücken- und Kreislauf-Fit im Wasser** beinhaltet rücken-gerechtes Schwimmen in Form einer Dauerbelastung im stehetiefen Wasser. Dabei werden verschiedene Schwimmtrainingsgeräte zur Kräftigung der einzelnen Muskelgruppen und zur Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems genutzt.

**Dauer:** 8 x 45 Minuten  
**Teilnehmerzahl:** 4 – 6  
**Kursleiter:** Diplom-Sportlehrer mit Zusatzqualifikation, Diplom-Sporttherapeuten

## Für Herz und Kreislauf

**Nordic Walking** – Trainieren Sie Herz-Kreislauf und Muskulatur mit dem Gehen unter Einsatz von zwei Stöcken! Die Anfänge dieser Sportart liegen in den 30er Jahren, damals bekannt unter dem Namen Stockgang oder Stocklauf.

Nordic Walking als Variante des klassischen Walking wird durch die Nutzung der Stöcke zu einer äußerst effektiven Ausdauersportart, bei der auch der Oberkörper einschließlich der Rückenmuskulatur trainiert wird.

Ziele des Nordic Walking sind:

- Verbesserung der allgemeinen Ausdauer
- Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- Kräftigung der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur

**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Teilnehmerzahl:** 8 – 10  
**Kursleiter:** Physio- und Sporttherapeuten mit Lizenz Nordic-Walking Trainer

**Körper in Balance** ist eine Methode, bei der gymnastische Übungen und Elemente aus der Tanztherapie miteinander in Einklang gebracht werden. Dadurch wird ein gezieltes Ausdauertraining für Herz und Kreislauf erreicht und die Entspannungs- und Wahrnehmungsfähigkeit des Teilnehmers geschult.

**Dauer:** 10 x 60 Minuten  
**Teilnehmerzahl:** 10 – 16  
**Kursleiter:** Sporttherapeuten mit Zusatzqualifikation im Bereich Innere Organe und Tanz

## Alles für den Rücken

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen durch einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen in Beruf und Alltag. Ziel dieses Kurses ist, die Rumpfmuskulatur zu stärken und so die Wirbelsäule zu entlasten, da die Muskulatur mit zunehmendem altersbedingtem Verschleiß als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger wird.

**Rücken-Vital** – So stärken Sie Ihren Rücken wirksam, um Rückenschmerzen vorzubeugen:

- Gezielte Haltungsschulung
- Anleitung zu rüchenschonenden Bewegungsabläufen im Alltag
- Übungen zur Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur
- Anleitung zur Vermeidung von einseitiger Belastung in Beruf und Alltag

Der Kurs findet 8 Mal statt, davon die erste Einheit im Gymnastikraum und nach kurzer Pause die zweite Einheit im Wasserbecken.

Der Kurs ist auf maximal 15 Teilnehmer beschränkt, wodurch eine individuelle Zuwendung gewährleistet wird. Professionelle Leitung des Kurses durch qualifizierte Physiotherapeuten.

**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Teilnehmerzahl:** 8 – 15  
**Kursleiter:** Physiotherapeuten mit Rückenschullehrerqualifikation