

Präventionskurse in der reha bad hamm

Durch Bewegung die Gesundheit verbessern

Um die eigene Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern, ist es wichtig, vorzusorgen und selbst aktiv zu werden. Prävention ist hier das zentrale Stichwort. Unter Prävention werden Maßnahmen verstanden, die Krankheiten oder gesundheitliche Einschränkungen vermeiden, das Risiko einer Erkrankung verringern oder deren Auftreten verzögern. Besonders der Aspekt der regelmäßigen Bewegung spielt in der Prävention vieler Krankheiten eine bedeutende Rolle.

In der Regel fällt das regelmäßige Training in einer Gruppe, in der sich die Teilnehmer gegenseitig motivieren und zudem durch den Kursleiter motiviert werden, deutlich leichter. Aus diesem Grund bietet die reha bad hamm gesundheitsbewussten Menschen eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich in einer Gruppe aktiv und fit zu halten.

Da Menschen unterschiedlich sind, bedeutet dies auch, dass nicht alle Menschen den gleichen Gesundheitszustand aufweisen. Das Angebot an Präventionskursen der reha bad hamm ist vielseitig. So können Teilnehmer ganz individuell auf der Grundlage ihres eigenen Gesundheitszustands und somit ihrer Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer aus ganz verschiedenen Kursen auswählen. In den Präventionskursen erlernen sie neues Wissen und neue Fertigkeiten, an ihrer körperlichen Fitness und ihrem Gesundheitszustand zu arbeiten und diesen aufrecht zu erhalten oder zu verbessern.

Ab Ende Juni startet das neue Kursquartal. Ganz neu im Programm sind Zumba, Qi-Gong, Tai Chi, und Sturzprävention. Daneben gibt es die bekannten Kurse wie Aquafitness, Aquapower, Aktiv-Kurs, Pilates, Bauch-Beine-Po, Yoga und viele weitere – da findet jeder sein passendes Angebot in der reha bad hamm.

Neu im Programm: Sturzpräventionskurse

Der neu im Programm aufgenommene Sturzpräventionskurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die öfter stolpern, beim Gehen unsicher sind oder schon einmal gestürzt sind oder die einfach Angst vor einem Sturz haben – jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen. Inhaltlich werden hier vier Schwerpunktthemen des Sturzpräventionskurses behandelt:

- Krafttraining
- Gangschule
- Koordinations- und Bewegungstraining
- gezielte verhaltensorientierte Interventionsbausteine zur positiven Beeinflussung der Lebenssituation

Grundsätzlich lässt sich sagen: Schon regelmäßige Bewegung verhindert Sturzereignisse und deren Folgen.

Die Sturzpräventionskurse werden montags von 16 bis 17.15 Uhr, dienstags von 15 bis 16.15 Uhr so-

Präventionskurse ab Ende Juni

- Sturzprävention NEU
- Zumba NEU
- Tai Chi NEU
- Qi-Gong NEU
- Aquafitness
- Aquapower
- Bauch, Beine, Po
- Herzspezifisches Aufbautraining
- Nordic Walking
- Pilates
- Yoga
- Rücken Fit
- Rückenfitness an Geräten
- Aktiv-Kurs
- Rückenplus

Weitere Informationen erhalten Interessierte beim Präventionsteam unter Telefon 02381/973 91-25 oder 02381/871 15-25, per E-Mail an preevention@reha-bad-hamm.de sowie auf der Homepage www.reha-bad-hamm.de.

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt ebenfalls online unter www.reha-bad-hamm.de. Oder ganz einfach über den QR-Code:



Prävention ist das A und O: Wer sich regelmäßig bewegt, kann damit Krankheiten vorbeugen und Beschwerden verbessern oder verzögern.

Foto: Reha Bad Hamm

wie mittwochs von 15 von 16.15 Uhr angeboten und finden einmal wöchentlich für insgesamt zehn Einheiten statt.

Die Kurse werden teilweise von den Krankenkassen bezuschusst oder übernommen. Interessierte sollten sich bei ihrer Krankenkasse erkundigen. Für Fragen steht das Präventionsteam gerne zur Verfügung.

Wir bewegen Sie!

reha bad hamm



Wir bewegen Sie.

www.reha-bad-hamm.de



Wir beraten Sie gerne – rufen Sie uns an!



Unsere Leistungen

- Ambulante Rehabilitation
- Heilmittel
- Prävention
- BG Heilbehandlung
- Integrative Schmerztherapie

Ihr Kompetenzzentrum an 2 Standorten in Hamm

Werler Straße 110
Tel. 0 23 81 / 973 91-0

Arthur-Dewitz-Straße 5
Tel. 0 23 81 / 871 15-0