



Integriert in die Celenus Teufelsbad Fachklinik:
das Celenus Sport- und Rehabilitationszentrum Harz

Rückenzirkel Aktiv

10 Einheiten, je 60 Min.

Unser Kurs für Menschen, die bereit sind, noch mehr zu geben. Sie haben schon eine gewisse Grundfitness, Spaß an Gerätetraining und wollen Ihren Rücken mit uns gezielt weiter stärken? Dann ist unsere Kombination von funktionellen Übungen, professioneller therapeutischer Betreuung und Gerätetraining für Sie genau das Richtige.

Gerne beraten wir Sie zu Ihrem maßgeschneiderten Angebot in einem persönlichen Gespräch!

Jenny Steinbrecher

Mo - Do 08:30 - 17:00 Uhr, Fr 08:30 - 15:30 Uhr

Tel. 03944 944 - 107

info@sport-rehabilitationszentrum.de

Rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine Email – wir freuen uns auf Sie !

*Ihre Therapeuten im
Celenus Sport- und Rehabilitationszentrum Harz*



Stand: 07.2020

Ihr Weg zu uns

Mit dem Auto:

Die Stadt Blankenburg liegt im Landkreis Harz zentral zwischen den Städten Wernigerode, Halberstadt und Quedlinburg. Das Celenus Sport- und Rehabilitationszentrum Harz ist bequem über die A36 (Ausfahrt Blankenburg), die B27 oder die B81 binnen 20-30 Minuten zu erreichen. Es stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Sie erreichen uns mit den Buslinien 230 und 250. Die Bushaltestelle „Michaelstein“ ist 5 Minuten vom Celenus Sport- & Rehabilitationszentrum Harz entfernt.



CELENUS
Sport- & Rehabilitationszentrum Harz
Gesundheit als Aufgabe

Michaelstein 18

38889 Blankenburg/Harz

Tel. 03944 944-104

Fax 03944 944-551

www.sport-rehabilitationszentrum.de

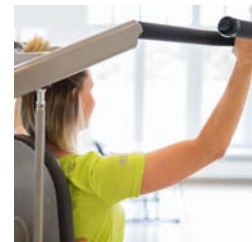
info@sport-rehabilitationszentrum.de

Ein Unternehmen der Celenus-Gruppe, Offenburg

CELENUS
Sport- & Rehabilitationszentrum Harz
Gesundheit als Aufgabe

Ambulante
orthopädische und
traumatologische
Rehabilitation

PRÄVENTION
Fit werden – Gesund bleiben



**Unsere
Vorsorge-Kurse**

Wassergymnastik
Sturzprävention
Sanfte Kräftigung
Bellicon
Rücken Fit
Rückenzirkel Aktiv



Wassergymnastik



Individuelle Betreuung



Bellicon®

Warum Prävention?

Unsere Präventions-Kurse ermöglichen Ihnen, aktiv Ihre Gesundheit zu verbessern und zu erhalten – finanziell von Ihrer Krankenkasse unterstützt!

Sie benötigen hierfür keine ärztliche Verordnung und Sie können zusätzlich auch weiterhin Reha-Sport, Verordnungen auf Rezept etc. wahrnehmen. Damit können Sie im Regelfall 2x pro Jahr zusätzlich etwas für sich und Ihre Gesundheit tun.

Wie funktioniert das?

Alle unsere Präventions-Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention geprüft und zertifiziert. Je nach Krankenkasse übernehmen diese entsprechend bis zu 100 % der Kosten.

Sie zahlen die Kursgebühr zunächst im Voraus, und nachdem Ihnen unsere Kursleiter eine 80 %-ige Teilnahme bestätigen können, schicken Sie diese an Ihre Krankenkasse. Diese erstattet Ihnen dann den Teil der Kursgebühr zurück, der in Ihrer Versicherungspolice vereinbart ist.

Welche Kurse bieten wir an?

Wir bieten Ihnen sowohl Kurse in unserem Warmwasser-Schwimmbad als auch „an Land“ an. Dabei haben wir darauf geachtet, Angebote für Menschen aller Leistungsstufen (von besserer Alltagsbewältigung bis hin zu sportlich-fit) zu schaffen.

Bestimmt ist auch etwas für Sie dabei – wir beraten Sie gerne!

Wassergymnastik

8 Einheiten, je 45 Min.

Egal ob Einsteiger nach großer Operation oder nach langer Pause, in unserem 32°C warmen Schwimmbassin kommen Sie wieder in Schwung!

Nutzen Sie unter Anleitung von erfahrenen Therapeuten die Wärme und den Widerstand des Wassers, um wieder auf die Beine zu kommen und Kraft zurückzugewinnen. Der Nebeneffekt: Sie verbessern Ihre Beweglichkeit und stärken ganz nebenbei Ihr Herz-Kreislauf-System. Die optimale Therapieform für Sie, um zum Beispiel gelenkschonend Ihre Unterarmgehstützen abzutrainieren!

Sturzprävention

8 Einheiten, je 60 Min.

Etwa 80 % aller Stürze im höheren Lebensalter geschehen, weil die Kraft in den Beinen und die Koordination schwindet. Folgen sind neben leichteren Verletzungen leider oft Knochenbrüche wie dem gefürchteten Oberschenkelhals-Bruch. Genau hier setzt unser Kurs Sturzprävention ganz gezielt an. Besondere Bedeutung kommt dabei dem individuellen Training von Kraft und Balance zu. Gehen Sie mit uns sicherer durchs Leben!

Sanfte Kräftigung

Gestärkt und harmonisch gehen, 8 Einheiten, je 60 Min.

Jedes Jahr erhalten fast 440.000 Menschen in Deutschland ein neues Gelenk an Hüfte, Knie oder Sprunggelenk. Auch nach abgeschlossener Rehabilitation ist es hier für den Langzeiterfolg wichtig, Muskulatur und Gelenk weiterhin für die beruflichen oder alltäglichen Belastungen zu stärken.

Im Kurs „Sanfte Kräftigung“ bauen wir mit Ihnen die schon wiedererlangte Beweglichkeit und Kraft weiter aus. Wir schulen Sie im Umgang mit Ihrem neuen Gelenk und Sie erlernen verschiedene Übungen, die Sie mit und ohne Gerät auch zum Beispiel zu Hause selbst durchführen können.

Bellicon®

Kraft-/Ausdauertraining mit Mini-Trampolin, 8 Einheiten, je 60 Min.

Sie sind ein aktiver Mensch, haben trotzdem Beschwerden und Lust auf etwas Neues? Dann probieren Sie unser Training auf dem Bellicon® aus. Bei guter Laune, Spass und mit Musik bringen wir Sie mit Entspannung und Anspannung der Muskulatur wieder ins Optimum an Koordination, Gleichgewicht und Kraft. Nebenbei beugen Sie hierbei mit uns aktiv Problemen wie Rückenschmerz, Osteoporose, Diabetes und Muskelschwund vor – und die Waage freut es auch. Überzeugen Sie sich selbst und springen Sie sich fit!

Rücken Fit

Matten-/Bodentraining mit Kleingeräten, 8 Einheiten, je 60 Min.

Wieder mal zu lange schief im Büro gesessen? Der Rücken zwackt nach langer Autofahrt? Wenn Sie nicht rückenkrank sind, sondern alltagsbedingte Rückenbeschwerden haben, haben wir die Lösung: unser gezieltes Rückentraining löst Verspannungen sowie Rücken- und Nackenschmerzen aufgrund fehlbelasteter Muskulatur. Sie lernen nicht nur Übungen für Ihren Alltag kennen, sondern wir trainieren über 8 Wochen gezielt alle wichtigen Stellmuskeln für Ihre Wirbelsäule – machen Sie Ihren Rücken alltagsfit!