ZaR
Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation

Prävention

Kursangebote im ZaR

Frühling | Sommer 2020

Das ZaR – unser Leistungsspektrum

Das Konzept des Kompetenzzentrums für ambulante Rehabilitation in Münster, kurz ZaR, integriert multimodale, interdisziplinäre Therapie- und Beratungsangebote in den Bereichen ambulante Rehabilitation, Nachsorge, Betriebliche Gesundheitsförderung, Prävention, Heilmittel (Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie), und sozialmedizinische Begutachtung (inkl. Langzeitbegutachtung).

Die Fachbereiche Orthopädie, Kardiologie, Neurologie, Psychosomatik und Onkologie sind ganztägig ärztlich repräsentiert. Die Fachärzte leiten das interdisziplinäre Team (Fachpflegekräfte, Dipl. Sportlehrer, Physiotherapeuten, med. Bademeister, Logopäden, Ergotherapeuten, Dipl.-Psychologen, Dipl.-Sozialarbeiter, Dipl. Ökotrophologen) lösungsorientiert kollegial. Interdisziplinäre Konsile und Konsultationen sind jederzeit möglich.

Im Rahmen der Prävention können Sie im ZaR vorbeugend oder nach erfolgreicher Rehabilitation selbst aktiv werden und sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun. Schwerpunkte des Präventions-Programmes sind die Bereiche „Bewegung“, „Entspannung“ und „Stressabbau“ sowie „Ernährung“. Selbstverständlich werden Sie stets von unserem kompetenten Personal betreut.

Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für unsere Kurse. Voraussetzung ist ein Erfüllen der strengen Qualitätsanforderungen, die an die Institution gestellt werden. Das ZaR erfüllt diese Anforderungen in allen Belangen in hohem Maße.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf! Wir beraten Sie gerne!

Ihr ZaR -Team

ZaR
Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation

ZaR Kursübersicht

Das ZaR – wer wir sind und was wir bieten 2

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Lange fit im Beruf 4

Ernährung

Gewicht reduzieren und stabilisieren 6

Entspannung und Stressabbau

Hatha Yoga 7

Massagekurs zu zweit 8

Alles Gute für Ihren Rücken

Rückentraining 9

Rücken Basic 10

Rücken Plus 11

Ambulantes TherapieZentrum 12

Wassergymnastik und mehr

Rückentraining & Wassergymnastik 14

Fit im Alter: Wassergymnastik für Senioren (ab 60 Jahre) 15

Wassergymnastik für Endoprothesen-Träger 16

Wassergymnastik Stufe I (Aqua-Rücken) 17

Wassergymnastik Stufe II (für Frauen) 19

Wassergymnastik Stufe II (für jedermann) 20

Wassergymnastik Stufe III (Aquakondi) 22

Medizinische Trainingstherapie & Wassergymnastik

Kombi-Monatskarten 26

Medizinische Trainingstherapie

Monatskarten 28

Sonstiges

Anmeldebedingungen 29

Anmeldeformular 30

Datenschutzformular 31

So finden Sie das ZaR 32

Lange fit im Beruf

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bieten wir Arbeitnehmern und Unternehmen ganzheitliche Leistungen zum Erhalt der Leistungs- und Beschäftigungsfähigkeit an.

Deutsche Rentenversicherung

Medizinisches Präventionsprogramm zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit

Finanziert durch die Deutsche Rentenversicherung konzipieren wir Ihnen und Ihren Kollegen ein ganzheitliches und abwechslungsreiches Gruppenprogramm, damit Sie lange leistungs- und arbeitsfähig bleiben.

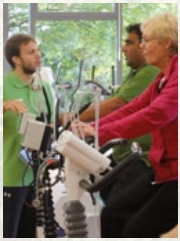
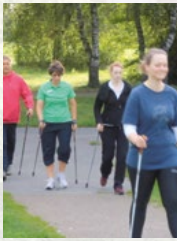
Das qualifizierte Fachpersonal des ZaR betreut und begleitet Sie während der gesamten Zeit und gibt Ihnen hilfreiche Tipps für einen gesünderen Lebensstil.

Dauer:
4 Monate (berufsbegleitend)

Inhalte:
Bewegung, Ernährung, Stressmanagement, Entspannung

Voraussetzung:
Beginnende Funktionsbeeinträchtigungen ohne Krankheitsdiagnose

Ziel:
körperliche und geistige Gesundheit stärken, Strategien entwickeln, um gesundheitsförderliches Verhalten in den Beruf/Alltag zu integrieren

ZaR

Ganzheitlicher Gesundheits-Check

Sie möchten Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit langfristig erhalten und steigern? Mit unserem ganzheitlichen Gesundheits-Check zeigen wir Ihnen ganz individuell Ihre psychischen und physischen Ressourcen sowie mögliche Risikofaktoren auf. Sie profitieren dabei von der persönlichen Betreuung des interdisziplinären Teams vom ZaR.

Leistung

- muskuloskelletale Anamnese, Untersuchung des Herz-Kreislaufsystems, Labordiagnostik, Förderung des Selbstmanagements durch Stimme und Kommunikation, Arbeitspsychologische Exploration, Ernährungsberatung, konditionelle Performance-Testung etc.
- Anpassung an spezielle Anforderungen von Fach- und Führungskräften

Alles an nur einem Tag!

Info

Lange fit im Beruf

Wir beraten Sie gerne zu den Voraussetzungen und dem Ablauf der verschiedenen Angebote. Sprechen Sie uns einfach direkt an:

Luisa Depenbrock
Leitung Prävention, Nachsorge & Inklusion
Tel.: 0251/98767-41 | E-Mail: luisa.depenbrock@zar-ms.de

Gewicht reduzieren und stabilisieren

Suchen Sie Ihr Wohlfühlgewicht? Abnehmen im stressigen Alltag?

Wir begleiten Sie auf dem Weg dorthin: Sie lernen u.a. durch eine individuelle Analyse Ihrer Nährstoffzufuhr, Ihr Ernährungsverhalten zu beobachten, zu verändern und zu stabilisieren. Wir gehen auf Ihre persönlichen Lebensbedingungen und körperlichen Voraussetzungen (Diabetes, Bluthochdruck, koronare Erkrankungen) ein. Sie erhalten von uns eine kontinuierliche, professionelle Betreuung auf dem Weg zu Ihrem individuellen Ziel. Konkrete Tipps für den Alltag, vor allem leicht umsetzbare Rezeptvorschläge, unterstützen Sie dabei.

Die Kursgebühren enthalten alle verwendeten Lebensmittel.
Bei Interesse können weitere Termine eingerichtet werden.
Erkundigen Sie sich bei uns im ZaR.

Kurs	**EB 20**	60 min
Wochentag	**Donnerstag**	
Uhrzeit	18.30-19.30 Uhr	
Durchgang A	23.01.-26.03.2020	10 Einheiten
Kursgebühr	140,00 €	

Auch eine individuelle Einzelberatung zu den Themen „Mangel- und Fehlernährung“ oder „Übergewicht“ ist möglich. Unser qualifiziertes Fachpersonal geht an sechs Terminen intensiv auf Ihre persönlichen Belange ein.

Im persönlichen Gespräch klären wir mit Ihnen vorab die Voraussetzungen für die Präventionsleistung und stimmen mögliche Termine ab.

Auch die Einzelberatung wird bei einer medizinischen Notwendigkeit von den Krankenkassen bezuschusst.

Hatha Yoga

Die Kursinhalte mit ihren Übungsbeispielen beruhen auf den aus Indien kommenden und im Westen am meisten verbreiteten Übungen des körperbetonten Hatha Yoga.

Durch das behutsame Einnehmen und Verweilen in den asanas (Körperhaltungen) sollen Sie angeleitet werden, aus der Hektik des Alltags zur Ruhe zu kommen. Dabei helfen Meditation und Konzentration ebenso wie angemessene Atem- und Entspannungsübungen. Auf diese Weise kann es gelingen, den Körper mit seinen Möglichkeiten und Grenzen besser und intensiver wahrzunehmen und dadurch das eigene Verhalten auch in Belastungssituationen positiv zu beeinflussen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch zum Unterlegen mit.

75 min	**YO 1/20 (Anfänger)**	**Kurs**
	Montag	**Wochentag**
	17.15-18.30 Uhr	**Uhrzeit**
10 Einheiten	03.02.-06.04.2020	**Durchgang A**
	114,00 €	Kursgebühr
10 Einheiten	20.04.-29.06.2020	**Durchgang B**
	114,00 €	Kursgebühr
75 min	**YO 2/20**	**Kurs**
	Montag	**Wochentag**
	18.45-20.00 Uhr	**Uhrzeit**
10 Einheiten	03.02.-06.04.2020	**Durchgang A**
	114,00 €	Kursgebühr
10 Einheiten	20.04.- 29.06.202	**Durchgang B**
	114,00 €	Kursgebühr

Massagekurs zu zweit

Angespannt? Verspannte Muskeln? Nach dem Alltagsstress so richtig relaxen? Unter sachkundiger Anleitung werden Ihnen in diesem Kurs Griffe und Techniken aus der Massagelehre vorgestellt und von Ihnen praktisch angewandt. Sie lernen an diesem Wochenende, eine wohltuende Rückenmassage und eine entspannende Gesichtsmassage anzuwenden.

Für den Kurs benötigen Sie jeweils zwei Handtücher und Massageöl, wenn Sie ein eigenes bevorzugen.

Ein kleines Lunchpaket zur Stärkung für Zwischendurch ist ratsam.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Kurs	**Ma 20**
Wochentag	**Wochenende**
Uhrzeit	Sa. 14.30-18.30 Uhr / So. 09.00-13.00 Uhr
Durchgang A	11./12.01.2020
Kursgebühr	50,00 € pro Person
Durchgang B	07./08.03.2020
Kursgebühr	50,00 € pro Person

Rückentraining

Kommt Ihr Rücken eigentlich viel zu kurz? Müssen Sie viel sitzen, sind Sie häufig gestresst und merken Sie, dass die Rückenmuskulatur dringend Kräftigung braucht? Die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur ist ein wichtiger Bestandteil für eine gute Haltung. In der Wirbelsäulengymnastik werden Ihnen Übungen gezeigt, die Sie auch zuhause und vor allem langfristig selbst durchführen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

60 min	**RT 3/20**	**Kurs**
	Mittwoch	**Wochentag**
	18.00-19.00 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	08.01.-25.03.2020	**Durchgang A**
	115,20 €	Kursgebühr
12 Einheiten	08.04.-24.06.2020	**Durchgang B**
	115,20 €	Kursgebühr
60 min	**RT 4/20**	**Kurs**
	Donnerstag	**Wochentag**
	18.15-19.15 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	09.01.-26.03.2020	**Durchgang A**
	115,20€	Kursgebühr
10 Einheiten	09.04.-25.06.2020 (n.a. 21.05. + 11.06.)	**Durchgang B**
	96,00 €	Kursgebühr

Rücken Basic

Bewegung ist das beste Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Meistens reicht die Bewegung im Alltag nicht aus, um den Rücken gesund zu halten. Dieser Kurs berücksichtigt die Bedürfnisse und Belastungsgrenzen von etwa 20- bis 55-Jährigen.

Mit einem interessanten Mix aus Kräftigungsübungen, Beweglichkeits- und Geschicklichkeitstraining wird der Rücken in Form gebracht. Zusätzlich wird die Körperwahrnehmung geschult und Entspannungsmethoden werden vorgestellt. Ergänzt wird das Programm durch diverse Informationen rund um den Rücken und viele Tipps für einen rückenbewegenden Alltag.

Kurs	**RT Basic 20**	60 min
Wochentag	**Mittwoch**	
Uhrzeit	19.00-20.00 Uhr	
Durchgang A	08.01.-04.03.2020	9 Einheiten
Kursgebühr		90,00 €
Durchgang B	18.03.-13.05.2020	9 Einheiten
Kursgebühr		90,00 €

Kostenübernahme Rücken Basic & Rücken Plus

Das Gruppentrainingsprogramm ist von der Sporthochschule Köln exklusiv für die Techniker Krankenkasse entwickelt worden. Die aufgeführten Kurse werden in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse angeboten, die die gesamten Kosten für ihre Versicherten übernimmt. Aber auch andere Krankenkassen bezuschussen diese Kurse. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrem Sachbearbeiter!

NEU zusätzlicher Kurs im ATZ

Rücken Plus

mit integriertem Gerätetraining (1/3)

Sie möchten insbesondere Ihre Rumpfmuskulatur aufbauen, damit Ihr Rücken den Alltagsanforderungen (durch mehr Kraft) besser gewachsen ist und Sie fit & gesund bleiben? Dann ist dieses Kursangebot für Sie bestens geeignet!

Bei diesem Rückentraining werden Sie unter kompetenter Anleitung durch ein vielfältiges Programm insbesondere die Muskelgruppen trainieren, die für eine gesunde Körperhaltung entscheidend und notwendig sind. Das Programm beinhaltet ein intensives Rückentraining sowie ein schonendes und kontrolliertes Gerätetraining. Mit einem ausgewogenen Trainingsprogramm können Sie Rückenbeschwerden effektiv vorbeugen oder entgegenwirken.

60 min	**RT Plus 20**	**Kurs**
	Montag	**Wochentag**
	19.00-20.00 Uhr	**Uhrzeit**
9 Einheiten	06.01.-02.03.2020	**Durchgang A**
	90,00 €	Kursgebühr
9 Einheiten	16.03.-18.05.2020 (n.a. 13.04.)	**Durchgang B**
	90,00 €	Kursgebühr

60 min	**RT Plus 20**	**Kurs**
	Dienstag	**Wochentag**
	17.45-18.45 Uhr	**Uhrzeit**
9 Einheiten	07.01.-03.03.2020	**Durchgang A**
	90,00 €	Kursgebühr
9 Einheiten	17.03.-12.05.2020	**Durchgang B**
	90,00 €	Kursgebühr

60 min	**RT Plus 20 (ATZ)**	**Kurs**
Anmeldung über das ATZ	**Montag**	**Wochentag**
	19.30-20.30 Uhr	**Uhrzeit**
9 Einheiten	06.01.-02.03.2020	**Durchgang A**
	90,00 €	Kursgebühr
9 Einheiten	16.03.-18.05.2020	**Durchgang B**
	90,00 €	Kursgebühr

Ambulantes TherapieZentrum ZaR

- **Physiotherapie**
- **Medizinische Trainingstherapie**
- **Manuelle Therapie**
- **Manuelle Lymphdrainage**
- **Krankengymnastik am Gerät**
- **Präventionskurse**
- **Rehabilitationssport**
- **Nachsorgeleistungen**

Monatskarten im ATZ

Als Zweigstelle des ZaR bietet das Ambulante TherapieZentrum die Möglichkeit auch im südlichen Teil von Münster ein wohnortnahes Gerätetraining durchzuführen. Die Therapeuten vor Ort erstellen Ihnen einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan und unterstützen Sie bei der erfolgreichen Umsetzung. Termine für die Trainingsplanerstellung sowie die weitere Organisation können Sie mit den Mitarbeitern des ATZ direkt vor Ort oder telefonisch vereinbaren.

Therapieangebote: **Tel. 0251 13 10 84 20**
Rehabilitationssport: **Tel. 0251 13 10 84 212**

So finden Sie das ATZ

- Parkplatz am Haus
- Buslinie 5,
  Haltestelle Augustastraße

Friedrich-Ebert-Straße 113
48153 Münster

E-Mail:
therapiezentrum@zar-ms.de

www.zar-ms.de

Wir freuen uns auf Sie!

ZaR
Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation

Bewegungsbad & Medizinische Trainingstherapie

Rückentraining & Wassergymnastik

In diesem Kurs steht das Rückentraining mit der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur im Vordergrund. Die anschließende Wassergymnastik mit einer dosierten Anregung des Herz-Kreislaufsystems und wohltuender Entspannung runden das Programm ab.

Kurs	**RT/WG 2/20**	100 min
Wochentag	**Freitag**	
Uhrzeit	17.50-19.30 Uhr	
Durchgang A	10.01.-27.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	165,60 €	
Durchgang B	17.04.-26.06.2020 (n.a. 01.05.)	10 Einheiten
Kursgebühr	138,00 €	

Fit im Alter

Wassergymnastik für Senioren (ab 60 Jahre)

„Alt werden – nicht alt sein!“ Dieses Motto nehmen wir in unseren Senioren-Kursen auf und fördern alle Teilnehmer entsprechend ihrer individuellen körperlichen Möglichkeiten. Die Wassergymnastik im 30-32°C warmen Wasser fördert gelenkschonend die Beweglichkeit und regt sanft die Durchblutung und die Atmung an. Durch abwechslungsreiche Gestaltung des Kurses bekommen Sie viel Spaß und werden das Miteinander im Wasser genießen.

30 min	**Sen 1/20**	**Kurs**
	Montag	**Wochentag**
	09.00-09.30 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	06.01.-23.03.2020	**Durchgang A**
	66,00 €	Kursgebühr
10 Einheiten	06.04.-22.06.2020 (n.a. 13.04. & 01.06.)	**Durchgang B**
	55,00 €	Kursgebühr

30 min	**Sen 2/20**	**Kurs**
	Montag	**Wochentag**
	9.30-10.00 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	06.01.-23.03.2020	**Durchgang A**
	66,00 €	Kursgebühr
10 Einheiten	06.04.-22.06.2020 (n.a. 13.04. & 01.06.)	**Durchgang B**
	55,00 €	Kursgebühr

30 min	**Sen 3/20**	**Kurs**
	Dienstag	**Wochentag**
	9.30-10.00 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	07.01.-24.03.2020	**Durchgang A**
	66,00 €	Kursgebühr
12 Einheiten	07.04.-23.06.2020	**Durchgang B**
	66,00 €	Kursgebühr

Wassergymnastik für Endoprothesen-Träger

Diese wohltuende Wassergymnastik richtet sich speziell an Sie, wenn Sie eine neue Hüfte oder ein neues Kniegelenk erhalten haben. Ein gezieltes Endoprothesen-Training hilft Ihnen dabei, wieder fit zu werden und es lange zu bleiben. Zusätzlich erhalten Sie Tipps für Ihren Alltag und eine kontinuierliche, kompetente Betreuung. Der Spaß in der Gruppe kommt dabei auch nicht zu kurz!

Kurs	**ET 1/20**	30 min
Wochentag	**Dienstag**	
Uhrzeit	08.30-09.00 Uhr	
Durchgang A	07.01.-24.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	66,00 €	
Durchgang B	07.04.-23.06.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	66,00 €	

Kurs	**ET 2/20**	30 min
Wochentag	**Dienstag**	
Uhrzeit	9.00-9.30 Uhr	
Durchgang A	07.01.-24.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	66,00 €	
Durchgang B	07.04.-23.06.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	66,00 €	

Wassergymnastik Stufe I (Aqua-Rücken)

Leiden Sie unter Verspannungen und Rückenschmerzen oder waren Sie schon mal Rückenpatient? Gezielte Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur erwarten Sie, kombiniert mit einer dosierten Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und absolut wohltuenden Entspannungsübungen. Nehmen Sie Ihre Rückenprobleme in Angriff und gehen Sie den ersten Schritt, sie langfristig in den Griff zu bekommen.

45 min	**AR 1/20**	**Kurs**
	Dienstag	**Wochentag**
	16.30-17.15 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	07.01.-24.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
12 Einheiten	07.04.-23.06.2020	**Durchgang B**
	102,00 €	Kursgebühr

45 min	**AR 2/20**	**Kurs**
	Dienstag	**Wochentag**
	18.00-18.45 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	07.01.-24.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
12 Einheiten	07.04.-23.06.2020	**Durchgang B**
	102,00 €	Kursgebühr

45 min	**AR 3/20**	**Kurs**
	Mittwoch	**Wochentag**
	15.30-16.15 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	08.01.-25.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
12 Einheiten	08.04.-24.06.2020	**Durchgang B**
	102,00 €	Kursgebühr

Kurs	**AR 4/20**	45 min
Wochentag	**Donnerstag**	
Uhrzeit	08.30-09.15 Uhr	
Durchgang A	09.01.-26.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	
Durchgang B	09.04.-25.06.2020 (n.a. 21.05.+11.06.)	10 Einheiten
Kursgebühr	85,00 €	

Kurs	**AR 5/20**	45 min
Wochentag	**Donnerstag**	
Uhrzeit	09.15-10.00 Uhr	
Durchgang A	09.01.-26.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	
Durchgang B	09.04.-25.06.2020 (n.a. 21.05.+11.06.)	10 Einheiten
Kursgebühr	85,00 €	

Kurs	**AR 6/20**	45 min
Wochentag	**Samstag**	
Uhrzeit	10.45-11.30 Uhr	
Durchgang A	11.01.-28.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	
Durchgang B	18.04.-27.06.2020	11 Einheiten
Kursgebühr	93,50 €	

Wassergymnastik Stufe II (für Frauen)

Möchten Sie (wieder) in Schwung kommen? Mussten Sie längere Zeit aussetzen oder fehlte Ihnen die Zeit und die Möglichkeit, in netter Runde und unter kompetenter Anleitung etwas für Ihren Körper zu tun? Mit Hilfe der positiven Eigenschaft des Wassers können Sie quasi „schwerelos“ Ihr Herz und den Kreislauf in Schwung bringen und Ihr Muskel-Skelett-System stärken. Im 30-32°C warmen Wasser erleben Sie Aktion und Entspannung – Wohlbefinden pur.

45 min	**WGF 1/20**	**Kurs**
	Montag	**Wochentag**
	16.00-16.45 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	06.01.-23.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
10 Einheiten	06.04.-22.06.2020 (n.a. 13.04.+01.06.)	**Durchgang B**
	85,00 €	Kursgebühr

45 min	**WGF 2/20**	**Kurs**
	Mittwoch	**Wochentag**
	16.30-17.15 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	08.01.-25.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
12 Einheiten	08.04.-24.06.2020	**Durchgang B**
	102,00 €	Kursgebühr

45 min	**WGF 3/20**	**Kurs**
	Donnerstag	**Wochentag**
	15.30-16.15 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	09.01.-26.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
10 Einheiten	09.04.-25.06.2020 (n.a. 21.05.+11.06.)	**Durchgang B**
	85,00 €	Kursgebühr

Wassergymnastik Stufe II (für jedermann)

Bewegung tut gut! Lassen Sie es sich und Ihrer Gesundheit gut gehen, z.B. bei dieser gelenkschonenden Wassergymnastik, bei der Ihr Kreislauf in Schwung gebracht und die Muskulatur gekräftigt wird. Abwechslungsreiche Übungen lassen den Spaß mit der Gruppe nicht zu kurz kommen. Durch die abschließende Entspannung starten Sie wohl und zufrieden in den Feierabend.

Kurs	**WG 1/20**	45 min
Wochentag	**Montag**	
Uhrzeit	16.45-17.30 Uhr	
Durchgang A	06.01.-23.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	
Durchgang B	06.04.-22.06.2020 (n.a. 13.04.+01.06.)	10 Einheiten
Kursgebühr	85,00 €	

Kurs	**WG 2/20**	45 min
Wochentag	**Mittwoch**	
Uhrzeit	17.15-18.00 Uhr	
Durchgang A	08.01.-25.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	
Durchgang B	08.04.-24.06.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	

Kurs	**WG 3/20**	45 min
Wochentag	**Donnerstag**	
Uhrzeit	10.00-10.45 Uhr	
Durchgang A	09.01.-26.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	
Durchgang B	09.04.-25.06.2020 (n.a. 21.05.+11.06.)	10 Einheiten
Kursgebühr	85,00 €	

45 min	**WG 4/20**	**Kurs**
	Donnerstag	**Wochentag**
	16.15-17.00 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	09.01.-26.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
10 Einheiten	09.04.-25.06.2020 (n.a. 21.05.+11.06.)	**Durchgang B**
	85,00 €	Kursgebühr

45 min	**WG 5/20**	**Kurs**
	Montag	**Wochentag**
	18.00-18.45 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	06.01.-23.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
10 Einheiten	06.04.-22.06.2020 (n.a. 13.04.+01.06.)	**Durchgang B**
	85,00 €	Kursgebühr

45 min	**WG 6/20**	**Kurs**
	Dienstag	**Wochentag**
	17.15-18.00 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	07.01.-24.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
12 Einheiten	07.04.-23.06.2020	**Durchgang B**
	102,00 €	Kursgebühr

Wassergymnastik Stufe III (Aquakondi)

Wir machen Sie fit! In diesem Kurs nutzen wir die Eigenschaften des Wassers, um durch den Auftrieb ein schonendes Herz-Kreislauf-Training durchzuführen, wie auch den Wasserwiderstand zur gezielten Kräftigung des Muskel-Skelett-Systems einzusetzen. Das Allround-Training wird abgerundet durch praktische Tipps für den Alltag, damit Sie dauerhaft in Schwung bleiben.

Kurs	**AK 1/20**	45 min
Wochentag	**Montag**	
Uhrzeit	19.45-20.30 Uhr	
Durchgang A	06.01.-23.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	
Durchgang B	06.04.-22.06.2020 (n.a. 13.04.+01.06.)	10 Einheiten
Kursgebühr	85,00 €	

Kurs	**AK 2/20**	45 min
Wochentag	**Montag**	
Uhrzeit	20.30-21.15 Uhr	
Durchgang A	06.01.-23.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	
Durchgang B	06.04.-22.06.2020 (n.a. 13.04.+01.06.)	10 Einheiten
Kursgebühr	85,00 €	

Kurs	**AK 3/20**	45 min
Wochentag	**Dienstag**	
Uhrzeit	18.45-19.30 Uhr	
Durchgang A	07.01.-24.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	
Durchgang B	7.04.-23.06.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	

45 min	**AK 4/20**	**Kurs**
	Dienstag	**Wochentag**
	19.45-20.30 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	07.01.-24.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
12 Einheiten	07.04.-23.06.2020	**Durchgang B**
	102,00 €	Kursgebühr

45 min	**AK 5/20**	**Kurs**
	Mittwoch	**Wochentag**
	19.45-20.30 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	08.01.-25.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
12 Einheiten	08.04.-24.06.2020	**Durchgang B**
	102,00 €	Kursgebühr

45 min	**AK 6/20**	**Kurs**
	Mittwoch	**Wochentag**
	20.30-21.15 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	08.01.-25.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
12 Einheiten	08.04.-24.06.2020	**Durchgang B**
	102,00 €	Kursgebühr

45 min	**AK 7/20**	**Kurs**
	Donnerstag	**Wochentag**
	19.30-20.15 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	09.01.-26.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
10 Einheiten	09.04.-25.06.2020 (n.a. 21.05.+11.06.)	**Durchgang B**
	85,00 €	Kursgebühr

Kurs	**AK 8/20**	45 min
Wochentag	**Freitag**	
Uhrzeit	17.00-17.45 Uhr	
Durchgang A	10.01.-27.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	
Durchgang B	17.04.-26.06.2020 (n.a. 01.05.)	10 Einheiten
Kursgebühr	85,00 €	

Kurs	**AK 9/20**	45 min
Wochentag	**Freitag**	
Uhrzeit	18.15-19.00 Uhr	
Durchgang A	10.01.-27.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	
Durchgang B	17.04.-26.06.2020 (n.a. 01.05.)	10 Einheiten
Kursgebühr	85,00 €	

Kurs	**AK 10/20**	45 min
Wochentag	**Samstag**	
Uhrzeit	09.15-10.00 Uhr	
Durchgang A	11.01.-28.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	
Durchgang B	18.04.-27.06.2020	11 Einheiten
Kursgebühr	93,50 €	

Kurs	**AK 11/20**	45 min
Wochentag	**Samstag**	
Uhrzeit	10.00-10.45 Uhr	
Durchgang A	11.01.-28.03.2020	12 Einheiten
Kursgebühr	102,00 €	
Durchgang B	18.04.-27.06.2020	11 Einheiten
Kursgebühr	93,50 €	

45 min	**AK 12/20**	**Kurs**
	Donnerstag	**Wochentag**
	17.30-18.15 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	09.01.-26.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
10 Einheiten	09.04.-25.06.2020 (n.a. 21.05.+11.06.)	**Durchgang B**
	85,00 €	Kursgebühr

45 min	**AK 13/20**	**Kurs**
	Mittwoch	**Wochentag**
	18.30-19.15 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	08.01.-25.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
12 Einheiten	08.04.-24.06.2020	**Durchgang B**
	102,00 €	Kursgebühr

45 min	**AK 14/20**	**Kurs**
	Freitag	**Wochentag**
	16.00-16.45 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	10.01.-27.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
10 Einheiten	17.04.-26.06.2020 (n.a. 01.05.)	**Durchgang B**
	85,00 €	Kursgebühr

45 min	**AK 15/20**	**Kurs**
	Donnerstag	**Wochentag**
	20.15-21.00 Uhr	**Uhrzeit**
12 Einheiten	09.01.-26.03.2020	**Durchgang A**
	102,00 €	Kursgebühr
10 Einheiten	09.04.-25.06.2020 (n.a. 21.05.+11.06.)	**Durchgang B**
	85,00 €	Kursgebühr

Kombi-Monatskarte

Medizinische Trainingstherapie & Wassergymnastik

In diesem Angebot werden Sie individuell an das Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination herangeführt. Ein persönlicher Übungsplan für die Medizinische Trainingstherapie (MTT) unter therapeutischer Leitung (60 min) in Kombination mit einer flotten Wassergymnastik (30 min) und einer wohltuenden Entspannung runden das Angebot ab.

Sie werden sich wohlfühlen – rundum!

Leistung

- individuelles Krafttraining und/oder EKG-überwachtes Ergometertraining 60 min + 30 min Ganzkörper-koordinationstraining in der Wassergymnastik inkl. Entspannung
- individuelle Trainingsplanung und -betreuung durch einen Therapeuten des ZaR bei jedem Training
- Korrektur und Änderung des Trainingsplanes auf aktuelle Gegebenheiten/Beschwerden jederzeit möglich
- Training zu einer festgelegten Uhrzeit
- keine langfristige Bindung: monatlich kündbar zum Monatsende (3 Monate Mindestlaufzeit)

Gebühr/Monat
4950 Euro

Die Kombi-Monatskarte kann zu folgenden Zeiten gebucht werden:

Montag 16.30-18.00 Uhr	**Wochentag** **Uhrzeit**
Montag 17.45-19.15 Uhr	**Wochentag** **Uhrzeit**
Dienstag 19.30-21.00 Uhr	**Wochentag** **Uhrzeit**
Mittwoch 17.00-18.30 Uhr	**Wochentag** **Uhrzeit**
Donnerstag 16.00-17.30 Uhr	**Wochentag** **Uhrzeit**
Donnerstag 17.30-19.00 Uhr	**Wochentag** **Uhrzeit**
Donnerstag 20.15-21.45 Uhr	**Wochentag** **Uhrzeit**
Freitag 16.45-18.15 Uhr	**Wochentag** **Uhrzeit**

Monatskarten

für die Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Mit den Monatskarten für die Medizinische Trainingstherapie bieten wir Ihnen die Gelegenheit unter therapeutischer Leitung ein auf Ihre individuellen körperlichen Voraussetzungen abgestimmtes Training zu absolvieren.

Durch diese spezifischen Bewegungen können Sie kontinuierlich Ihre körperliche Fitness und damit auch Ihr persönliches Wohlbefinden steigern.

Leistung:

- individuelles Krafttraining und/oder EKG überwachtes Ergometertraining für 1-3 x 60 min pro Woche
- individuelle Trainingsplanung und -betreuung durch einen Therapeuten des ZaR bei jedem Training
- Korrektur und Änderungen des Trainingsplanes auf aktuelle Gegebenheiten/Beschwerden jederzeit möglich
- Training zu einer festen Uhrzeit
- keine langfristige Bindung: monatlich kündbar zum Monatsende (3 Monate Mindestvertragslaufzeit)

Trainingshäufigkeit	Gebühr pro Monat
1 x 60 min / Woche	30,00 €
2 x 60 min / Woche	56,00 €
3 x 60 min / Woche	84,00 €

Anmeldung und weitere Informationen/Termine im Präventionsbüro unter: 0251 98767-41 oder www.zar-ms.de

Anmeldebedingungen

Anmeldung

Sie können sich persönlich, telefonisch oder schriftlich (z.B. mit angefügter Anmeldekarte) bzw. per Email anmelden. Mit der schriftlichen Anmeldung wird die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig. Des Weiteren erklären Sie hiermit, dass Sie die Teilnahmebedingungen anerkennen.

Kursgebühr

Die Kursgebühr wird von uns per Lastschriftverfahren von Ihrem Konto abgebucht. Bitte erteilen Sie uns hierfür die entsprechende Ermächtigung (siehe Anmeldeformular).

Rücktrittsregelung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Sollten Sie vor Kursbeginn von dem Kurs zurücktreten müssen, kann die Kursgebühr bis zwei Wochen vor Kursbeginn abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10,00 € zurückerstattet werden. Später ist eine Erstattung nicht mehr möglich.

Mindestteilnehmerzahl

Sollte die jeweilige Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, diesen Kurs abzusagen. Sie werden von uns telefonisch oder schriftlich informiert.

Ärztliche Voruntersuchung / Unbedenklichkeitsbescheinigung

Vor Aufnahme einer sportlichen Aktivität, insbesondere nach längerer Pause, ist eine ärztliche Untersuchung empfehlenswert. Unsere Kursangebote stellen keinen Therapieersatz, sondern ggf. eine Ergänzung zu ärztlich verordneten Maßnahmen dar.

Anmeldung

€

Kurs-Nr. Termin Kursgebühr

Name, Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon, Fax (tagsüber)

E-Mail

Krankenkasse Geb. Datum

Datum, Ort, Unterschrift

☐ Anmeldebestätigung erwünscht ☐ SEPA-Lastschriftmandat

☐ bar

SEPA-Lastschriftmandat
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE40ZZZ00000753618
Mandatsreferenz: (wird vom ZaR ausgefüllt)

Ich ermächtige das **ZaR-Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation,** Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ZaR auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname/Name (Kontoinhaber) Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name und BIC)

IBAN **DE** __ __ | __ __ __ __ | __ __ __ __ | __ __ __ __ | __ __ __ __ | __ __

Datum, Ort und Unterschrift (Kontoinhaber)

ZaR
Kompetenzzentrum für
ambulante Rehabilitation

Einwilligung zur Datenverarbeitung und Weitergabe

**Gemäß der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)
stimme ich folgenden datenverarbeitenden Tätigkeiten zu*:**

- ☐ Speicherung der Daten im Verwaltungssystem
  zur Planung der Trainingszeiten
- ☐ Kontaktaufnahme bei Anpassungen der Trainingsbedingungen
- ☐ Erstellung von persönlichen Bescheinigungen
  (z.B. für das Finanzamt, die Krankenkassen, etc.)
- ☐ Auskunft bei Rückfragen der zuständigen Krankenkassen
- ☐ Weitergabe relevanter Informationen (Name, Abmeldungen)
  an die Kursleitungen
- ☐ Weitergabe der Kontodaten an die Abrechnungsstelle
  der St. Franziskus Stiftung, Münster
- ☐ Zusendung des Kursheftes (nicht zwingend erforderlich)

.....
Vorname/Name

.....
Datum, Ort und Unterschrift

*Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden.
Für die Teilnahme am Kurs und die interne Verwaltung ist die
Zustimmung zu allen genannten Punkten jedoch zwingend erforderlich.

ZaR
Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation

Kontakt

Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation

Grevener Straße 182 · 48159 Münster

Tel. 02 51-9 87 67-41
Fax 02 51-9 87 67-789

info@zar-ms.de
www.zar-ms.de

Öffnungszeiten des ZaR

Büro Prävention:

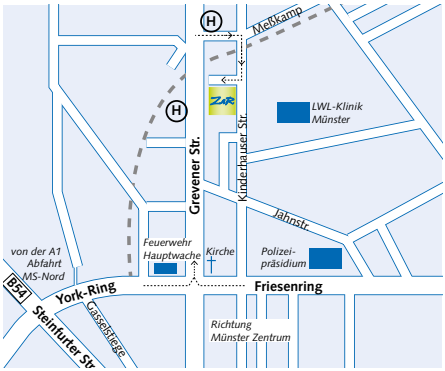
Mo.-Do. 8.00-16.30 Uhr · Fr. 8.00-14.00 Uhr

Qualitätsmanagement ISO 9001:2015

Q Reha plus

TraumaNetzwerk NordWest

Anfahrt



- Von der Grevener Straße auf den Meßkamp
- Nach ca. 80m rechts in die Kinderhauser Straße
- Das Gebäude des ZaR liegt rechtsseitig, Parkplatz am Haus
- Buslinien **15** und **16** Haltestelle Meßkamp

Achtung! Neue Buslinie