



Kursplan 2017 Prävention

Prävention - was ist das überhaupt?

Liebe Leserin,

Lieber Leser.

Sicherlich haben Sie schon einmal den Begriff *Prävention* gehört oder gelesen?

Doch was verstehen wir unter diesem Begriff?

Als *Prävention* bezeichnet man vorbeugende Maßnahmen, Programme und Projekte, um ein unerwünschtes Ereignis oder eine unerwünschte Entwicklung zu vermeiden. Ganz allgemein kann der Begriff mit „vorausschauender Problemvermeidung“ übersetzt werden.

Das Gesundheitszentrum Proactiv Klaus Jacobi ist bereits seit mehr als 30 Jahren ein kompetenter und verlässlicher Partner in Moers im Bereich von Präventionsmaßnahmen.

Bei uns haben Sie nicht nur im rehabilitativen Stadium die Möglichkeit etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Nein - wir möchten Sie auch dabei unterstützen aktiv an Ihrer Gesunderhaltung zu arbeiten.

Aus diesem Grund bieten wir eine Vielzahl von Kursen im Präventionsbereich an.

Ob im Beruf, in der Freizeit oder generell im Alltag - wir unterliegen ständigen neuen Anforderungen und Belastungen, welche sich negativ auf unsere Gesundheit mangels zielorientierter und angepasster Präventionsmaßnahmen auswirken können.



Physiotherapie, Osteopathie,
Manuelle Lymphdrainage, Bobath-Therapie
Reha-Sport, Prävention und Training
Wellnessbehandlungen

Klaus Jacobi; Waldstraße 148; 47447 Moers
Tel: 02841-369110 Fax: 02841-369149
www.physio-jacobi.de

Stand Januar 2017

Aber ebenso verändert sich auch die Motivation. Was lange Zeit als modern und fortschrittlich galt, kann Heute schon veraltet und altmodisch erscheinen.

Deswegen ist es auch unser Anspruch, unsere Kurse nach neusten Anforderungen an die Gesundheit auszurichten. Dazu gehört es auch Trends aufzugreifen, die unseren Qualitätskriterien entsprechen.



„Es gibt nicht nur ansteckende Krankheiten, es gibt auch ansteckende Gesundheit.“

Kurt Hahn (1886-1974)

Das Gesundheitszentrum Proactiv Klaus Jacobi definiert Gesundheit in einer ganzheitlichen Sichtweise, bestehend aus dem körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefinden, das durch individuelle, soziale und gesellschaftliche Hintergründe beeinflusst wird.

„Gesundheit ist also weniger ein Zustand oder Ziel, als vielmehr eine Ressource des täglichen Lebens. Sie ist laut der Bangkok-Charta der WHO aus dem Jahre 2005 der Weg zu einer höheren Lebensqualität.“

30 Jahre Physiotherapie Klaus Jacobi

- Wer steht dahinter?



Ich, Klaus Jacobi, bin am 8.11.1958 in Bremen geboren und habe nach einigen Umwegen meine Ausbildung zum Physiotherapeut im Jahre 1982 erfolgreich abgeschlossen.

Nachdem ich als selbstständiger Masseur meine Erfahrungen in verschiedenen Krankenhäusern gesammelt habe, entschloss ich mich, meinen Traum der eigenen physiotherapeutischen Praxis zu verwirklichen. Ich qualifizierte mich als Sportphysiotherapeut und betreute 4 Jahre lang die Kanu-Nationalmannschaft der Bundesrepublik Deutschland und erkannte auf diesem Weg die Bedeutsamkeit der Entspannung und des Stressabbaus am Arbeitsplatz der heutigen Zeit.

Es folgten weitere Qualifikationen als Lymphdrainagen-, Manual- und Bobaththerapeut. Die Weiterbildung zum Rückenschullehrer, das Training für Krankengymnastik an Geräten und der Nordic Walking Instructor schufen ein breites Behandlungsgebiet.

Die Ausbildung zum Osteopathen und zum Heilpraktiker haben mein Wissen komplettiert.

Genau wie mein Wissen wuchs auch mein Team mit mir, so dass wir nicht nur im Bereich Physiotherapie für sie da sind, sondern auch die Praxis sowohl in dem Bereich Rehabilitationssport als auch in dem Bereich Training.

Das Gesundheitszentrum Proactiv Klaus Jacobi sowie der Rehasportverein Proaktiv Schwafheim e.V. sind Ihre verlässlichen Partner für Gesundheit, wir begleiten Sie auf dem Weg zu dauerhafter Gesundheit.

Durch individuelle, ganzheitliche Lösungen aus den Bereichen Therapie, Training und Wellness können Sie Ihre Gesundheit wiedererlangen und erhalten.

Wir möchten Ihre Lebensqualität verbessern und Ihr Gesundheitsbewusstsein stärken. Mit hoher Kompetenz und Professionalität setzen wir uns gemeinsam für Ihre Gesundheit ein.

Ihre Zufriedenheit ist unsere Motivation!

Ihr



Klaus Jacobi

Bauch • Beine • Po - Der Klassiker ⁷

Das Bauch-, Beine-, Po-Training ist ein gezieltes Training der B.B.P.-Zonen sowie der Rückenmuskulatur.

Wir werden verschiedene Handgeräte, aber auch das eigene Körpergewicht, gezielt einsetzen, wobei Sie kein "schlauchender" Intensivsport, sondern Übungen, die gezielt und ausgewählt für die unterschiedlichen Muskelgruppen sind, erwarten.

Das Ganze soll ja auch Spaß machen!

ACHTUNG! Dieser Kurs ist auch für MÄNNER geeignet!



Kursleiterin: Frau Jacqueline Gampe

Kurszeit: dienstags 20:00 - 21:00 Uhr

Kurstermine: 10.01. - 14.03.2017

28.03. - 30.05.2017

13.06. - 15.08.2017

29.08. - 07.11.2017

21.11. - 19.12.2017 (Kurzkurs) ^{2 7}

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten

Beckenbodengymnastik

An diesem Kurs können alle diejenigen teilnehmen, die präventiv ihren Beckenboden trainieren wollen.

Die volle Wirkung entfalten die Übungen erst in der Kombination mit einem ausgewogenen Ganzkörpertraining. Besonders der Bereich Rücken und Becken sind die Zonen, die zu einer besseren Haltung für den Beckenboden führen.



Warum gerade die Beckenbodenmuskulatur trainieren? Die Beckenbodenmuskeln liegen auf der Innenseite des Beckens. Sie umschließen Harnröhre, Scheide und Darmöffnung und kontrollieren zusammen mit den Schließmuskeln diese Öffnungen. Sie sorgen auch für die richtige Position der Harnröhre. Sind diese Muskeln zu schlaff, kann die Harnröhre bei Anstrengung sinken und es kommt zum unkontrollierten Harnverlust.

Kursleiterin: Frau Jeanette Browatzki

Kurszeit: dienstags 09:00 - 10:00 Uhr

Kurstermine: 10.01. - 14.03.2017

28.03. - 30.05.2017

13.06. - 15.08.2017

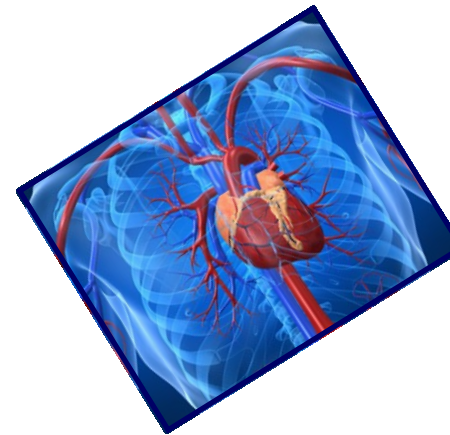
29.08. - 14.11.2017

28.11. - 19.12.2017 (Kurzkurs) ^{3 7}

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten

FitMix - der Ganzkörperkurs ⁷

In diesem Kurs, der bei gutem Wetter draußen und bei schlechtem Wetter in unserem Kursraum stattfindet, liegt der Schwerpunkt auf einem gezielten Cardio-Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems in Verbindung mit funktioneller Ausdauer гимнаstik.



Kursleiter: Frau Katja Brauer

Kurszeit: freitags 11:00 - 12:00 Uhr

Kurstermine: 13.01. - 17.03.2017

31.03. - 16.06.2017

30.06. - 01.09.2017

15.09. - 17.11.2017

01.12. - 22.12.2017 (Kurzkurs) ^{3 7}

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der tiefer liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen des Rumpfes, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.



Zielsetzung ist neben der Kräftigung eine Verbesserung der Kondition und Koordination sowie eine gesteigerte Körperwahrnehmung.

Die Bewegungen werden langsam und fließend durchgeführt. Gleichzeitig wird eine korrekte Atemtechnik geschult.

Kursleiterin: Frau Jeanette Browatzki

Kurszeit: dienstags 10:00 - 11:00 Uhr

Kurstermine: 10.01. - 14.03.2017

28.03. - 30.05.2017

13.06. - 15.08.2017

29.08. - 14.11.2017

28.11. - 19.12.2017 (Kurzkurs) ^{3 7}

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten

Kursleiterin: Frau Jeanette Browatzki

Kurszeit: mittwochs 11:00 - 12:00 Uhr

Kurstermine: 11.01. - 15.03.2017

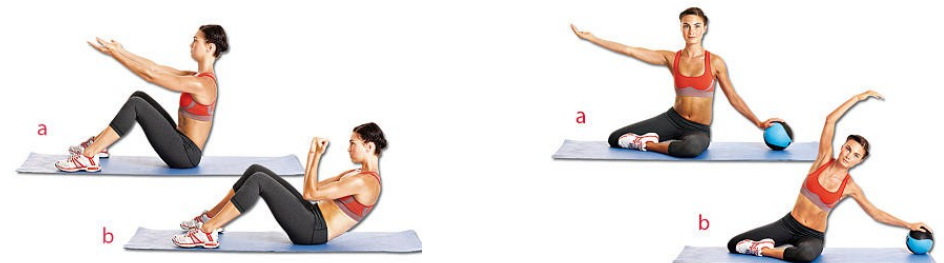
29.03. - 31.05.2017

14.06. - 16.08.2017

30.08. - 08.11.2017

22.11. - 20.12.2017 (Kurzkurs) ^{2 7}

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten



Kursleiterin: Frau Jacqueline Gampe

Kurszeit: donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr

Kurstermine: 12.01. - 16.03.2017 ⁷

30.03. - 08.06.2017 ⁷

29.06. - 31.08.2017 ⁷

14.09. - 16.11.2017 ⁷

30.11. - 21.12.2017 (Kurzkurs) ^{3 7}

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

PME ist ein Entspannungsverfahren, dass durch das An- und Entspannen aller großen (und teilweise auch kleinen) Muskelgruppen zur Tiefenentspannung führt.

So lösen sich Muskelverspannungen, man erlangt psychische Ausgeglichenheit und fühlt sich dadurch rundum wohl.

Lassen Sie den Stress des Alltags einfach draußen und nehmen Sie sich Zeit für sich! Lernen Sie Ihren Körper ganz neu kennen und erleben Sie was „stressfrei“ bedeuten kann!



Kursleiterin: Herr Niko Griesdorn

Kurszeit: freitags 17:30 - 18:30 Uhr

Kurstermine: 13.01. - 17.03.2017

31.03. - 16.06.2017

30.06. - 01.09.2017

15.09. - 17.11.2017

01.12. - 22.12.2017 (Kurzkurs) ^{3 7}

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten

Rückenfit -

„Hier werden Sie geholfen“

Der Kurs ist ein Training zur Gesunderhaltung der gesamten Wirbelsäule oder einzelner Segmente und schützt durch ein gezieltes Verhaltenstraining vor mechanischer Überlastung im Alltag.

Die einzelnen Kurselemente mobilisieren, stabilisieren und kräftigen die gesamte Rumpfmuskulatur sowie die „benachbarte“ Muskulatur. Das Wahrnehmen von rückengerechten Bewegungen und der eigenen Körperhaltung wird geübt.



Kursleiterin: Frau Jennifer Höpfner

Kurszeit: montags 10:00 - 11:00 Uhr

Kurstermine: 09.01. - 13.03.2017

27.03. - 19.06.2017

03.07. - 04.09.2017

18.09. - 20.11.2017

04.12. - 18.12.2016 (Kurzkurs) ^{4 7}

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten

Kursleiterin: Frau Katja Brauer

Kurszeit: montags 18:00 - 19:00 Uhr

Kurstermine: 09.01. - 13.03.2017

27.03. - 19.06.2017

03.07. - 04.09.2017

18.09. - 20.11.2017

04.12. - 18.12.2017 (Kurzkurs) ^{4 7}

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten



Kursleiterin: Frau Jennifer Höpfner

Kurszeit: dienstags 18:00 - 19:00 Uhr

Kurstermine: 10.01. - 14.03.2017

28.03. - 30.05.2017

13.06. - 15.08.2017

29.08. - 14.11.2017

28.11. - 19.12.2017 (Kurzkurs) ^{3 7}

Kursleiterin: Frau Jennifer Höpfner

Kurszeit: mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr

Kurstermine: 11.01. - 15.03.2017

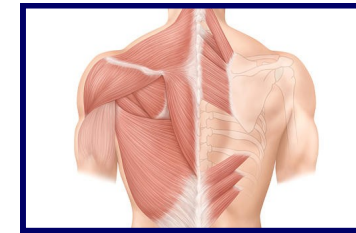
29.03. - 31.05.2017

14.06. - 16.08.2017

30.08. - 08.11.2017

22.11. - 20.12.2016 (Kurzkurs) ^{2 7}

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten



Kursleiter: Dennis Parting

Kurszeit: mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr

Kurstermine: 11.01. - 15.03.2017

29.03. - 31.05.2017

14.06. - 16.08.2017

30.08. - 08.11.2017

22.11. - 20.12.2016 (Kurzkurs) ^{2 7}

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten

Senioren Fitness

Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig.

Schon in jungen Jahren kann sich bei körperlich wenig aktiven Menschen die Muskulatur verkürzen. Es kann auch zu Überlastungen der einseitig beanspruchten Muskeln kommen.

Rückenschmerzen, Muskelverspannungen und mangelnde Beweglichkeit sind häufig die Folge. Mit zunehmenden Alter sammeln sich die Beschwerden an. Wer seinen Körper dagegen fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Deshalb ist Gymnastik in den Bereichen Kraft, Koordination, Beweglichkeit & Ausdauer auch im Alter wichtig.

Kursleiterin: Frau Katja Brauer

Kurszeit: donnerstags 09:00 - 10:00 Uhr

Kurstermine: 12.01. - 16.03.2017

30.03. - 08.06.2017

29.06. - 31.08.2017

14.09. - 16.11.2017

30.11. - 21.12.2017 (Kurskurs) ^{3 7}

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten



Stabilisationskurs ⁷

In diesem Kurs werden vor allem die großen Körpergelenke, wie z.B. Schulter, Hüfte, Knie, Wirbelsäule und die gelenkumgebende Muskulatur trainiert. Hierbei ist uns neben der Stabilisation und der Kräftigung auch der Spaß an der Bewegung wichtig.

Der Mensch ist im Laufe seines Lebens vielen Veränderungen, was Körpergröße, Körpergewicht, Muskelmasse und Funktionsfähigkeit der Sinnesorgane



betrifft ausgesetzt und muss sich damit neuen Herausforderungen im Alltag stellen. Mit diesem Kurs wollen wir den Teilnehmern/innen die Möglichkeit geben, sich mit diesen neuen Herausforderungen aktiv auseinanderzusetzen.

Kursleiter: Frau Jennifer Höpfner

Kurszeit: mittwochs 17:00—18:00 Uhr

Kurstermine: 11.01. - 15.03.2017

29.03. - 31.05.2017

14.06. - 16.08.2017

30.08. - 08.11.2017

22.11. - 20.12.2016 (Kurskurs) ^{2 7}

Kursgebühr: 99,- €

Erläuterungen:

Kurskurse: Kurskurse können nur komplett gebucht werden. Die Teilnahme an einzelnen Stunden ist nicht möglich!

Die Preise für Kurskurse richten sich nach den Einheiten:

¹ Kurs mit 6 Einheiten:	59,40 €
² Kurs mit 5 Einheiten:	49,50 €
³ Kurs mit 4 Einheiten:	39,60 €
⁴ Kurs mit 3 Einheiten:	29,70 €
⁵ Kurs mit 2 Einheiten:	19,80 €
⁶ Kurs mit 1 Einheit:	9,90 €

⁷ Keine Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich

AGB's:

1. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
2. Die Anmeldung gilt für den gesamten Kurs. Eine Anmeldung für einzelne Stunden ist nicht möglich.
3. Die Kursgebühr ist nach der Anmeldebestätigung an das Gesundheitszentrum Proactiv Jacobi Physiotherapie zu entrichten.
4. Bei Rücktritt vom Kurs durch den Teilnehmer vor Kursbeginn entsteht eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20,- €.
5. Nach Kursbeginn ist keine Rückerstattung möglich.
6. Versäumte Kursstunden durch den Teilnehmer können in einem Folgekurs oder einem anderen Kurs nicht nachgeholt werden.
7. Bei Ausfall von Kurseinheiten, die vom Gesundheitszentrum Proactiv Jacobi Physiotherapie zu vertreten sind, wird die Kursgebühr für die noch nicht absolvierten Kurseinheiten zurückerstattet, sofern kein Ersatztermin(e) angeboten werden können.
8. Ein Wechsel des/der Kursleiters/der Kursleiterin berechtigt weder zum Rücktritt noch zur Minderung der Kursgebühr.
9. Der Teilnehmer versichert in einem körperlich gesunden Zustand zu sein, der die Durchführung des Kurses ermöglicht. Für körperliche Schädigungen kann das Gesundheitszentrum Proactiv Jacobi Physiotherapie nicht in Haftung genommen werden, sofern das Gesundheitszentrum Proactiv Jacobi Physiotherapie nicht grob fahrlässig oder vorsätzlich gehandelt hat.
10. Soll der Kurs im Rahmen einer Präventionsmaßnahme nach § 20(a) SGB V vom 21. Juni 2001 in der Fassung vom 27. August 2010 bei einer Krankenkasse geltend gemacht werden, muss sowohl eine Mindestteilnahme von 80% der Kurseinheiten des gebuchten Kurses wie auch die Entrichtung der Kursgebühr erfolgt sein. Sollte dies nicht der Fall sein, kann durch das Gesundheitszentrum Proactiv Jacobi Physiotherapie keine gültige Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden.
11. Der Kursteilnehmer ist eigenverantwortlich zuständig dafür, sich bei seiner Krankenkasse zu informieren, ob der gebuchte Kurs zertifiziert und in welcher Höhe bezuschussungsfähig ist.
12. Änderungen und/oder Streichungen von Kursen aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl bleiben der Praxis für Physiotherapie Klaus Jacobi vorbehalten. Sie werden ggf. rechtzeitig bekannt gegeben. Änderungen der Öffnungszeiten, Preise und Leistungen bleiben der Physiotherapie Klaus Jacobi vorbehalten. Sie werden ggf. rechtzeitig bekannt gegeben.