

## Ihr Weg zu mehr Gesundheit.

Das Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination & Schnelligkeit als Prävention und Rehabilitation wird weltweit von Medizinern & Therapeuten dringend empfohlen. Nutzen Sie unser modernes Gesundheitszentrum auf über 4000qm<sup>2</sup> mit Kraft- & Cardio-Raum, Sporthalle, großzügigem Aqua-Zentrum mit Sauna- & Wellnessbereich (800qm<sup>2</sup>), Gymnastik- & Entspannungsräumen um mit dem Training zu beginnen oder es weiterzuführen. Zudem können Sie als Mitglied unseres Gesundheitszentrums alle Angebote (ausgenommen Kursangebote) des Gesundheitszentrums kostenlos nutzen. Vereinbaren Sie doch gleich ein unverbindliches, kostenloses Probetraining. Überlegen Sie nicht lange. Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gerne.



Nutzen Sie die vielfältigen Angebote aus unserem umfangreichen sportlichem Programm!

*Wir verstehen REHA!*



## Ihr Weg zu uns

Über die Städte Bielefeld, Hannover und Münster ist die Klinik Porta Westfalica sehr gut mit dem PKW bzw. mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Kostenlose Parkplätze sind in ausreichender Zahl direkt gegenüber der Klinik vorhanden.



Steinstraße 65 | 32547 Bad Oeynhausen

Telefon 0 57 31 | 185 – 790

Telefon 0 57 31 | 185 – 712

Telefax 0 57 31 | 185 – 700

[sporttherapie@kpw.eu](mailto:sporttherapie@kpw.eu)

Unsere Homepage: [www.kpw.eu](http://www.kpw.eu)



Besuchen Sie uns auf Facebook:  
Gesundheitszentrum Klinik Porta Westfalica



Orthopädie/Rheumatologie ■ Innere Medizin/Onkologie  
Geriatric/Geronto-Orthopädie ■ Gastroenterologie  
Unfallchirurgie ■ Gynäkologie  
Sporttraumatologie ■ Physikalische Medizin  
Schmerztherapie ■ Amb. Gesundheitszentrum

Steinstraße 65 | 32547 Bad Oeynhausen | Tel. 0 57 31 | 185-0 | Fax 0 57 31 | 185-700

[www.kpw.eu](http://www.kpw.eu) | [info@kpw.eu](mailto:info@kpw.eu)

## Reaktiv Faszien Training Der Sport von morgen mit hohem Spaßfaktor



Anmeldungen ab sofort!

Jetzt schnell Platz sichern!



## § 20 SGB V Primärprävention & Gesundheitsförderung

Nach `§ 20 Abs. 1 SGB V Primärprävention` sind **alle Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) dazu verpflichtet, Präventionskurse** u.a. aus dem Bereich `Bewegungsgewohnheiten` zu fördern. Dabei **\*übernimmt die Krankenkasse bis zu 80 % der Kosten, maximal 75 € pro Person und Jahr.** Werden zwei unterschiedliche Präventionskurse genutzt, **können bis zu 150 € erstattet werden.**

Im **Gesundheitszentrum Klinik Porta Westfalica** erfüllen wir alle Anforderungen. **Unsere ausgebildeten Kursleiter und Kurse** entsprechen den gesetzlich vorgeschriebenen Vorgaben und sind von der **Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) im Handlungsfeld `Bewegungsgewohnheiten`** zertifiziert.

Um die **Förderung** seitens der Gesetzlichen Krankenkassen in Anspruch nehmen zu können, melden Sie sich für einen der zwei **zertifizierten Faszienkurse** im **Gesundheitszentrum Klinik Porta Westfalica** an. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. **Diese Teilnahmebescheinigung reichen Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung ein. Sie müssen für die Förderung mindestens 80 % des Kursprogramms absolviert zu haben.** Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer jeweiligen Krankenkasse über die möglichen Erstattungen und die Abwicklung der Rückerstattung!

## Reaktiv Faszien Training In 8 Wochen beweglicher und schmerzfreier !

**Faszien** (Bindegewebe) sind das **Netzwerk** im gesamten Körper, das alles miteinander verbindet und dennoch voneinander trennt. Jeder Muskel, jeder Knochen, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur wird von ihnen umgeben. **Neueste wissenschaftliche Untersuchungen** haben ergeben, dass **Faszien** für **Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination** eine entscheidende Bedeutung spielen. **Faszien** sind auch oftmals für `Verspannungen` im Körper verantwortlich; sie **verfilzen`**. Der Kurs beinhaltet ein optimal **dreidimensionales Training** mittels **Granulat gefüllten RAKTOR-Schwunghanteln** in Kombination mit der **AIRNUT-Faszienrolle und -ball** für die **tief liegende Muskulatur, ganze Muskelketten und Faszienbahnen** mit der muskulären Verspannungen / `Verfilzungen` gelöst werden.

**Besseres Körpergefühl, mehr Beweglichkeit  
und Schmerzlinderung durch  
schwingen, wippen, federn und rollen.**



Kurs-Titel-Nr: **Faszien Training 005**

**Beginn:** 29.10.2018

**Ort:** Klinik Porta Westfalica Steinstr. 65,  
32547 Bad Oeynhausen

**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr

**Dauer:** 8-mal 60 Minuten

**Kursleitung:** Lars Junker

**Kursgebühr:** 97,00 EUR\*



Anmeldungen bitte per Mail an: [therapieplanung@kpw.eu](mailto:therapieplanung@kpw.eu)  
oder telefonisch unter 05731/185-712

Die Kursgebühr muss vor Beginn des Kurses auf unserem Konto eingegangen sein. Kontoverbindung: Klinik Porta Westfalica, Konto IBAN DE95 4905 1285 0000 0190 00, Stadtparkasse Bad Oeynhausen, Verwendungszweck: Kurs-Titel-Nr und Ihr Name.

Sollte ein Kurs aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl nicht zustande kommen, überweisen wir Ihnen den gezahlten Beitrag selbstverständlich zurück auf Ihr Konto.



**Min. Teilnehmerzahl: 12  
Max. Teilnehmerzahl: 15**