

medicoreha Angebote

Mit den Angeboten von medicoreha können Sie sich optimal auf den Lauf vorbereiten und nachhaltig lernen gesünder zu leben!

Physiotherapeutischer Check

Laufen fordert Gelenke und Muskeln. Im physiotherapeutischen Check werden die Stellungen der Gelenke geprüft und Dysbalancen in der Muskulatur erkannt. Auf dieser Grundlage werden Trainingsempfehlungen gegeben.

Angebot:

29 €

Training unter therapeutischer Anleitung

Im Rahmen des physiotherapeutischen Aufbautrainings trainieren Sie unter professioneller Anleitung unserer Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten, die sie bei jeder Fragestellung kompetent unterstützen können.

Für das Training steht Ihnen unser moderner Gerätelpark innerhalb der Öffnungszeiten frei zur Verfügung.

Angebot:

59,99 €

(monatlich)

Vorbereitung auf den Lauf

Zur Vorbereitung auf den Lauf bietet medicoreha einen zertifizierten Präventionskurs an, der von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird. Der Kurs ist ideal für Lauf-Anfänger. Es werden grundlegenden Techniken und Wissen zum ergänzenden Training vermittelt. Der Kurs kann im Unternehmen vor Ort oder bei medicoreha durchgeführt werden. 10x60 Minuten, Max 12 Teilnehmer

Angebot:

140 €

Betriebliche Gesundheitsförderung

Welche Maßnahmen passen zu Ihrem Unternehmen?

Wir helfen Ihnen bei der systematischen Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit Ihrer Angestellten. Dafür bieten wir Seminare, Kurse und Gesundheitstage in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Arbeitsplatzergonomie und Stressbewältigung an. Sie sind sich unsicher, welche Angebote zu Ihrem Unternehmen passen? Wir beraten Sie gerne.

**Beratung
kostenlos**

RV-Fit – Das Komplettprogramm für Berufstätige

Das Programm ist für alle Mitarbeiter mit ersten gesundheitlichen Auffälligkeiten oder bereits überstandenen Erkrankungen gedacht, z.B. Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Übergewicht. Schwerpunkt ist das regelmäßige Training, ergänzt durch Seminare zur Ernährung, Arbeitsplatzergonomie und Stressbewältigung. Die Teilnehmer bekommen 2x/Woche ein Training und ein Seminar, 4 Monate lang. Die Kosten werden komplett von der Deutschen Rentenversicherung getragen. Einfache Beantragung über: www.rv-fit.de.

**4 Monate
kostenlos
trainieren**

Ihre Ansprechpartnerin:

Stefanie Baselt, 02131 - 890 566; baselt@medicoreha.de