

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.“

Das Gesundheitszentrum Proactiv

- Wer steht dahinter?



Ich, Geert Maas, bin am 02. Januar 1992 im niederländischen Eindhoven geboren worden. Im Jahr 2015 habe ich mein Studium zum Physiotherapeuten in den Niederlanden erfolgreich abgeschlossen.

Seit 2016 arbeite ich nun als Physiotherapeut mit viel Spaß und Freude an der Arbeit in der Praxis von Klaus Jacobi. Hier dürfte ich mich durch meinen täglichen Umgang mit Patienten, Mitgliedern und Kollegen/-innen, sowie durch fachliche Fortbildungen, stetig weiterentwickeln hin zu dem Therapeut, der ich jetzt bin.

Eine meiner derzeitigen Schwerpunktfortbildungen ist der Fortbildung zum McKenzie-Therapeut. In der McKenzie-Therapie steht Selbstmanagement und Selbstheilung im Vordergrund.

Das Gesundheitszentrum Proactiv und ich als Inhaber persönlich sind Ihre verlässlichen Partner für Ihre 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

Geert Maas

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: 19.06. - 21.08.2018 (buchbar ab 16.04.18)

04.09. - 06.11.2018 (buchbar ab 16.07.18)

20.11. - 18.12.2018 ²⁷ (buchbar ab 08.10.18)

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: 19.06. - 21.08.2018 (buchbar ab 16.04.18)

04.09. - 06.11.2018 (buchbar ab 16.07.18)

20.11. - 18.12.2018 ²⁷ (buchbar ab 08.10.18)

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten

Kursleiterin: Frau Jennifer Rölver

Kurszeit: dienstags 17:00 - 18:00 Uhr

Kurstermine: 19.06. - 21.08.2018 (buchbar ab 16.04.18)

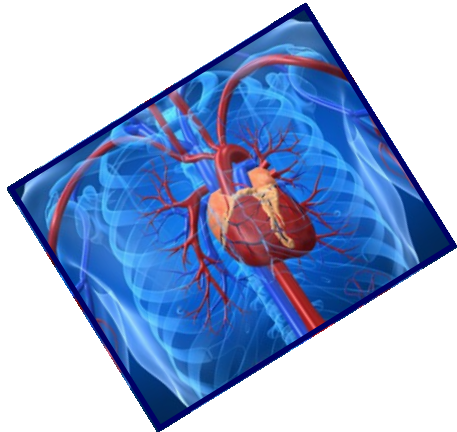
04.09. - 06.11.2018 (buchbar ab 16.07.18)

20.11. - 18.12.2018 ²⁷ (buchbar ab 08.10.18)

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 Ausdauerergymnastik.



Kursleiter: Frau Katja Brauer

Kurszeit: freitags 11:00 - 12:00 Uhr

Kurstermine: 22.06. - 24.08.2018 (buchbar ab 23.04.18)
07.09. - 09.11.2018 (buchbar ab 09.07.18)
23.11. - 21.12.2018 ²⁷ (buchbar ab 24.09.18)

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: 19.06. - 21.08.2018 (buchbar ab 16.04.18)
04.09. - 06.11.2018 (buchbar ab 16.07.18)
20.11. - 18.12.2018 ²⁷ (buchbar ab 08.10.18)

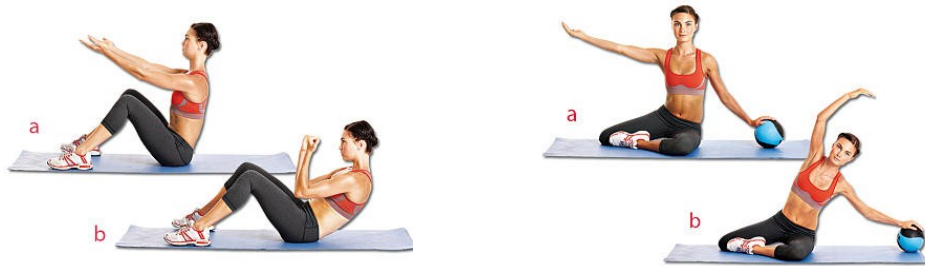
Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten

Kursleiterin: Frau Jeanette Browatzki

Kurszeit: mittwochs 11:00 - 12:00 Uhr

Kurstermine: 13.06. - 15.08.2018 (buchbar ab 13.04.18)
29.08. - 07.11.2018 (buchbar ab 29.06.18)
21.11. - 19.12.2018 ^{2 7}(buchbar ab 14.09.18)

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten



Kursleiterin: Frau Jacqueline Gampe

Kurszeit: donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr

Kurstermine: 28.06. - 30.08.2018 ⁷(buchbar ab 16.04.18)
13.09. - 22.11.2018 ⁷(buchbar ab 16.07.18)
06.12. - 20.12.2018 ^{4 7}(buchbar ab 08.10.18)

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: 22.06. - 24.08.2018 (buchbar ab 23.04.18)
07.09. - 09.11.2018 (buchbar ab 09.07.18)
23.11. - 21.12.2018 ^{2 7}(buchbar ab 24.09.18)

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 Rölver

Kurszeit: montags 10:00 - 11:00 Uhr

Kurstermine: 25.06. - 27.08.2018 (buchbar ab 16.04.18)
10.09. - 12.11.2018 (buchbar ab 16.07.18)
26.11. - 17.12.2018 ^{3 7} (buchbar ab 08.10.18)

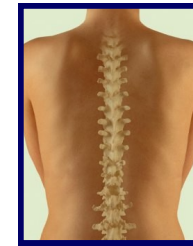
Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten

Kursleiterin: Frau Katja Brauer

Kurszeit: montags 18:00 - 19:00 Uhr

Kurstermine: 25.06. - 27.08.2018 (buchbar ab 16.04.18)
10.09. - 12.11.2018 (buchbar ab 16.07.18)
26.11. - 17.12.2018 ^{3 7} (buchbar ab 08.10.18)

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten



Kursleiterin: Frau Jennifer Rölver

Kurszeit: dienstags 18:00 - 19:00 Uhr

Kurstermine: 19.06. - 28.08.2018 (buchbar ab 16.04.18)
11.09. - 13.11.2018 (buchbar ab 16.07.18)
27.11. - 18.12.2018 ^{3 7} (buchbar ab 08.10.18)

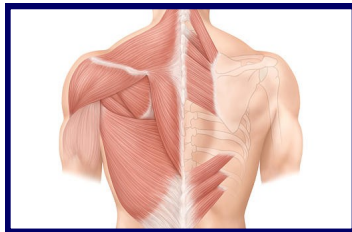
Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten

Kursleiterin: Frau Jennifer Rölver

Kurszeit: mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr

Kurstermine: 13.06. - 15.08.2018 (buchbar ab 13.04.18)
29.08. - 07.11.2018 (buchbar ab 29.06.18)
21.11. - 19.12.2018 ^{2 7}(buchbar ab 14.09.18)

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten



Kursleiter: Dennis Parting

Kurszeit: mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr

Kurstermine: 13.06. - 15.08.2018 (buchbar ab 13.04.18)
29.08. - 07.11.2018 (buchbar ab 29.06.18)
21.11. - 19.12.2018 ^{2 7}(buchbar ab 14.09.18)

Kursgebühr: 99,- € für 10 Einheiten

Rückenfit mit integriertem Gerätetraining

Zehn Wochen lang trainieren Sie in diesem Kurs Ihren Rücken - zuerst mit funktioneller Gymnastik und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung, später auch mit Geräten.

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Rücken zunächst einmal richtig kennen - was tut ihm gut, was mag er gar nicht und welche Übungen helfen ihm, in Form zu bleiben. Theorie und Praxis wechseln sich ab, wobei das "Schwitzen" nicht zu kurz kommt.

Sie erfahren alles über das richtige Dehnen und gezieltes Koordinations- und Muskeltraining. Auch für Entspannungspausen ist gesorgt. Auf dieser Basis lernen Sie dann im zweiten Teil ein gesundheitsorientiertes Gerätetraining kennen.



Kursleiterin: Frau Jennifer Rölver

Kurszeit: donnerstags 19:00 - 20:30 Uhr

Kurstermine: 13.09. - 22.11.2018 (buchbar ab 16.07.18)
06.12. - 20.12.2018 ^{4b 7}(buchbar ab 08.10.18)

Kursgebühr: 150,- € 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: 13.09. - 22.11.2018 (buchbar ab 16.07.18)

06.12. - 20.12.2018 ^{4 7} (buchbar ab 08.10.18)

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 Rölver

Kurszeit: mittwochs 17:00—18:00 Uhr

Kurstermine: 13.06. - 15.08.2018 (buchbar ab 13.04.18)

29.08. - 07.11.2018 (buchbar ab 29.06.18)

21.11. - 19.12.2018 ^{2 7} (buchbar ab 14.09.18)

Kursgebühr: 99,- €

Erläuterungen:

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

Die Preise für Kurzkurse 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 €
^{4a} Kurs mit 3 Einheiten:	29,70 €
^{4b} Kurs mit 3 Einheiten:	45,00 €
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 Physiotherapie zu entrichten.
4. Bei Fernbleiben oder kurzfristigen Absagen, unter einer Woche, müssen wir dem Kursteilnehmer die Kursgebühr leider voll in Rechnung stellen. Bei Absagen mit mehr als 10 Tagen vor Kursbeginn entstehen keine Kosten.
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 Physiotherapie zu vertreten sind, wird die Kursgebühr für die noch nicht absolvierten Kurseinheiten zurückerstattet, sofern kein(e) 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 Physiotherapie nicht in Haftung genommen werden, sofern das Gesundheitszentrum Proactiv 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 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 dem Gesundheitszentrum Proactiv vorbehalten. Sie werden ggf. rechtzeitig bekannt gegeben. Änderungen der Öffnungszeiten, Preise und Leistungen bleiben dem Gesundheitszentrum Proactiv Physiotherapie vorbehalten. Sie werden ggf. rechtzeitig bekannt gegeben.
13. Nach der neuen EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) vom 25. Mai 2018 bitte wir Sie das Beiblatt zum Thema „Patienteninformation zum Datenschutz“ durchzulesen, welches auf Nachfrage an der Anmeldung erhältlich ist.