



Harzlinikum  
Dorothea Christiane Erxleben

**Zentrum für Ambulante Rehabilitation,  
Prävention und Gesundheitssport**

Bahnhofsstraße 15  
06484 Quedlinburg

Telefon (03946) 524836  
Fax (03946) 524939  
Mail: [zar@harzlinikum.com](mailto:zar@harzlinikum.com)  
Webseite: [zar-harzlinikum.com](http://zar-harzlinikum.com)

---

Stand: 15.12.2017

## **Information Gesundheitstraining**

### **Gesund trainieren – als Patient oder Mitglied im Trainings-Abo mit einer Laufzeit von 3, 6 oder 12 Monaten**

Profitieren Sie von der großen Erfahrung unserer Einrichtung und **Therapeuten** im Bereich der medizinischen Trainingstherapie. Unter modernen und medizinischen Gesichtspunkten erfahren Sie ein Training für Ihre Gesundheit.

Dabei geht es um ein individuelles und gezieltes Training von Funktionen und Bewegungsmuster, die defizitär sind, nicht um ein allgemeines Muskeltraining.

Mittels verschiedener Analyseverfahren erhalten Sie eine objektive Einschätzung Ihrer Leistungen, die in regelmäßigen Abständen wiederholt und erweitert werden können.

Ihr Training wird durch eine Trainingssoftware erleichtert und transparenter. Der Trainingsverlauf wird dokumentiert und ermöglicht so eine optimale Anpassung der Trainingssteuerung an ihre gesteckten Ziele und aktuelle Leistungsfähigkeit.

#### **Zur Nutzung der Trainingsgeräte stehen Ihnen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:**

- 1.) Auf ärztliche Verordnung/ Rezept** (Krankengymnastik am Gerät = KGG/ D1-Verordnung) z.B. vom Hausarzt, Orthopäden oder Kinderarzt  
Dauer: 1-2 Rezepte je 6 Trainingseinheiten (D1 max. 10 TE), 1-2x pro Woche
  
- 2.) Auf ärztlicher Empfehlung** z.B. vom Hausarzt, Orthopäden, Internisten oder Kardiologen (Rehabilitatives Muskelaufbautraining = **RMA**)  
Achtung: gilt nur für AOK und IKK Gesund Plus Versicherte  
Dauer: 24 Trainingseinheiten, 2x pro Woche

### 3.) Nutzung der Geräte als Selbstzahler

- Nutzung der Geräte bis zu 3x pro Woche – darin enthalten ist das Gesundheitstraining an den Geräten und/oder die Teilnahme an den ausgeschriebenen Sportkursen<sup>1</sup> (keine Kurse der Krankenkassen)

- 3 Monate für 60,-€/ Monat
- 6 Monate für 55,-€/ Monat
- 12 Monate für 50,-€/Monat

Die o.g. Beiträge gelten für das Training in der Zeit:

Montag bis Freitag von 7.00 bis 22.00 Uhr, Samstag und Sonntag von 8.00 bis 18.00 Uhr. *(ab 20.00 unter der Woche, Samstag ab 12 und sonntags wird die Trainingsfläche beaufsichtigt, allerdings von keinem Therapeuten)*

**Voraussetzung** für Ihr Training ist eine **therapeutisch geleitete Einweisung** und die Durchführung einer **Basis- für 45,-€ oder Globalanalyse für 60,-€**. Auf Wunsch wiederholen wir die Analyse zu einem vereinbarten Termin.

Sie würden gern die Möglichkeit des Gerätetrainings nutzen, schaffen es aber nicht bis um 20.00 Uhr, dann sagt Ihnen vielleicht die folgende Möglichkeit zu:

- Nutzung der Geräte bis zu 3x pro Woche **ausschließlich** Montag bis Freitag von 20.00 bis 22.00 Uhr, Samstag von 12.00 bis 18.00 und Sonntag von 8.00 bis 18.00 Uhr – darin enthalten sind **keine** ausgeschriebenen Sportkurse

- 3 Monate für 35,-€/ Monat
- 6 Monate für 30,-€/ Monat
- 12 Monate für 25,-€/ Monat

In dieser Trainingszeit können Sie die Geräte **eigenständig** nutzen. Auf Wunsch erfolgt eine Trainingsplananpassung durch unsere Therapeuten **nach vorheriger Terminvereinbarung in einem persönlichem Gespräch, online (Email, Kontaktformular) oder telefonisch**.

**Voraussetzung** für die eigenständige Nutzung ist eine therapeutisch geleitete Einweisung und die Durchführung einer **Basis- für 45,-€ oder Globalanalyse für 60,-€**. Auf Wunsch wiederholen wir die Analyse zu einem vereinbarten Termin.

- Über den Erwerb einer 10er Karte gibt es die Möglichkeit ausschließlich an den ausgeschriebenen Sportkursen teilzunehmen

- 10er Karte für 70,-€
- 10er Karte Entspannung für 80,-€

Mitglieder können entsprechend des abgeschlossenen Vertrages an den Sportkursen teilnehmen.

Unser derzeitiges Sportkursangebot lautet wie folgt:

- Zumba – montags 19.30-20.30 Uhr (Kursleiter: Theresa Bilda)
- Rückenfit – dienstags 19.30-20.30 Uhr (Kursleiter: Antje Vater)
- Steppaerobic- mittwochs 19.30-20.30 Uhr (Kursleiter: Jana Schielke)
- Entspannungskurs (PMR) – mittwochs 16.00 – 17.00 Uhr (Kursleiter: Maik Köckert)

Bei Interesse informieren Sie sich an unserer Rezeption und/ oder lassen Sie sich die Kontaktdaten der Kursleiter mitteilen.

#### Allgemeine Hinweise:

- Die Basis- bzw. Globalanalyse entfällt, wenn Sie im Anschluss an eine Reha- oder Heilmittelverordnung (Rezept) unseren Trainingsbereich als Selbstzahler bereichern.
- Bei wiederholter Mitgliedschaft betragen die Kosten für eine Basis- 15,-€ und für die Globalanalyse 20,-€, wenn die letzte wahrgenommene Trainingseinheit nicht länger als ein halbes Jahr zurück liegt.
- Für Mitarbeiter der Proklin GmbH/ der Krankenpflegeschule/ Krankenpflegeschüler/ MVZ- und Klinikums- Mitarbeiter erhalten Sie auf die oben aufgeführten Verträge pro Monat 5,-€ Rabatt.
- Sonderkonditionen sind für Firmen bzw. Großkunden nach Rücksprache möglich.
- Zur Gewährleistung eines reibungslosen Trainingsablaufs, gewünschter Trainingsplananpassung und zur Vermeidung einer überfüllten Trainingsfläche besteht die Möglichkeit einen Termin für Ihr Training zu reservieren. Wenn Sie immer zur gleichen Zeit kommen möchten, z. B. Mo, Mi und Fr um 8.00, können Sie diese Zeiten als Dauertermin reservieren lassen. Ebenso ist dies bei wöchentlichen Abweichungen (z.B. durch Schichtarbeit) möglich.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Ihr ZAR-Team

---

<sup>i</sup> Sportkurse: Zumba  
Rückenfitness  
Steppaerobic