

1. Halbjahr – 2017

Visalis Therapiezentrum Kursprogramm



Bewegung ist Leben!



Visalis

Therapiezentrum Niederrhein

Herzlich willkommen im Visalis Therapiezentrum



Liebe Patientinnen und Patienten,

Wir sind ein großes Team aus erfahrenen und qualifizierten PhysiotherapeutInnen und Diplom SportwissenschaftlerInnen. In den Bereichen Prävention, Fitness und Rehasport werden wir durch ausgebildete KursleiterInnen unterstützt. Neben der Behandlung von orthopädischen, neurologischen und traumatologischen Erkrankungen ist die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen ein weiterer therapeutischer Schwerpunkt.

Um dieses Ziel zu erreichen, konzentrieren wir uns auf fünf Säulen:

- Physiotherapie und Medizinische Rehabilitation
- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Präventionsangebote
- Patienteninformation und -beratung
- Rehasport

Wir beraten und informieren Sie gern.
Herzlich Willkommen im Visalis Therapiezentrum Niederrhein!

Ihr Visalis-Team

Inhaltsverzeichnis

■ Informationen

Herzlich Willkommen	02
Unser Leistungsspektrum	06
Was Sie wissen sollten!	08
Förderung durch die Krankenkassen	09

A

■ Gesundheit und Prävention

1. Gesundheitszirkel	10
2. Gesundheitszirkel 50+	11
3. Easyfit	12
4. Beckenbodentraining	13
5. Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	14
6. Wirbelsäulengymnastik Kurs 2	15
7. Rücken Basic & Plus	16
8. Step-Kurs	18
9. BOP: Bauch – Oberschenkel – Po	19
10. Pilates	20
11. Ortho-Pilates	21

B

■ Aquafitness

1. Aqua Gymnastik	23
2. Aqua Fit (Powerkurs)	24

C

■ Entspannung

1. Yoga	26
---------------	----

D

■ Medizinische Trainingstherapie

1. Tergumed-Rückenkonzept	30
2. Rücken- und Gelenktraining – Gesunde Gelenke	36
3. Medizinische Trainingstherapie (MTT)	38
4. Med. Trainingstherapie (MTT) inkl. Spezialgeräte	40
5. Kraftmessungen	42
6. Ergometer-Test	43
7. Laktatmessung	44
8. Freies Galileo-Vibrationstraining	45

E

■ Outdoor

1. <i>Move On</i>	46
2. <i>Move On</i> für Fortgeschrittene	47

F

■ Rehasport

1. Rehabilitationssport	48
2. Sport in der Krebsnachsorge	50
3. Osteoporose-Kurs	52

G

■ Prophylaxe und Angebote

1. Sturz-Prophylaxe [neu!]	54
---	----

■ Allgemeine Informationen

Kontakt, Anfahrt und Parken	55
Impressum	56

Unser Leistungsspektrum

Physiotherapie

- Manuelle Therapie
- Cyriax
- Mulligan
- Sportphysiotherapie
- McKenzie Rückenkonzept (Wirbelsäulenphysiotherapie)
- Proprioceptive neuromuskuläre Facilitation (PNF)
- Bobath-Therapie
- Ganganalysen
- MTT (Medizinische Trainingstherapie)
- Craniomandibuläre Dysfunktion (Kiefergelenkbehandlung)
- Wassergymnastik in Einzeltherapie
- Funktionelle Verbände (Taping, Kinesio-Taping)
- MBT-Einführungskurse (spezielle Schuhtechnologie zur Verbesserung des aufrechten Gangs)
- Golf-Physio-Trainer
- Triggerosteopraktik
- Slacktrainer
- Schroththerapie
- Faszien- und Distorsionsmodell (FDM) nach Typaldos
- Tenderpointbehandlung

Massagen

- Klassische Massage
- Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Triggerpunktbehandlungen
- Sportmassage

Physikalische Therapie

- Elektrotherapie
- Fango- und Heißluftbehandlung
- Reizstrombehandlungen
- Ultraschall
- Kältetherapie
- Vier-Zellen-Bad
- Tiefenwärmebestrahlung

**Bewegung
ist Leben!**





Förderung durch die Krankenkassen

Förderung von Präventionssport

Seit der Gesundheitsreform 2000 können Krankenkassen nach §20 SGB V im Rahmen der Gesundheitsprävention die Kosten für Kurse zur Gesundheitsförderung übernehmen. Der Gesetzgeber hat an die Durchführung solcher Kurse hohe Qualitätsanforderungen gestellt, an die wir uns gebunden fühlen.

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten einen Großteil der Kursgebühren wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

- Die Kurse erfüllen die Voraussetzung für eine Anerkennung durch die Krankenkassen (ist bei fast allen unseren Kursen der Fall)
- Der Teilnehmer kann eine regelmäßige Teilnahme (80%) nachweisen.


Wie beantrage ich die Förderung von Präventionssport bei der Krankenkasse?

Bei den Krankenkassen gibt es unterschiedliche Regelungen welche Präventionskurse gefördert werden.



Bitte fragen Sie vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse nach, oder schauen auf der Homepage der jeweiligen Krankenkasse, ob sie diesen Kurs fördert.

Bei der Kursanmeldung müssen Sie die Kursgebühr zunächst privat bezahlen. Den Antrag auf Rückerstattung der Kosten stellen Sie nach Beendigung des Kurses, indem Sie bei Ihrer Krankenkasse die Teilnahmebescheinigung, die sie bei regelmäßiger Teilnahme von uns erhalten, einreichen.

Für weitere Informationen und Fragen steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung. Alle Kurse mit der Möglichkeit zur Förderung sind in diesem Programmheft mit dem roten Münzsymbol  gekennzeichnet.

Was Sie wissen sollten!

Anmeldung und Zahlung

Sie können sich zu unseren Öffnungszeiten jederzeit telefonisch anmelden unter der **Telefonnummer (02 81) 106 – 20 71** oder per eMail an **visalis@evkwesel.de**.

Hier stehen Ihnen unsere Ansprechpartnerinnen Stefanie Schlebusch, Ingrid Rawe, Nadine Reiche und Silke Peine gerne zur Verfügung. Wenn Sie erfolgreich angemeldet wurden, bekommen Sie von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt zur ersten Kursstunde entweder **bar** oder per **EC-Karte**. Wir beraten Sie natürlich gern rund um die Fragen zur finanziellen Kursförderung durch die Krankenkasse.

Förderung durch den Arbeitgeber

Fragen Sie doch Ihren Arbeitgeber, ob dieser sich an einer Maßnahme zur betrieblichen Gesundheitsförderung beteiligt. Seit 2009 kann ein Unternehmen pro Mitarbeiter und pro Jahr 500,00 Euro lohnsteuerfrei für Maßnahmen der Gesundheitsförderung investieren. Dies sind Maßnahmen wie

1. Bewegungsprogramme
2. Stressbewältigung

Wir beraten Sie gerne!

Gesundheit und Prävention

1. Gesundheitszirkel

Der Gesundheitszirkel umfasst ein einfaches Bewegungstraining mit geringem Kraftaufwand, das das Herz-Kreislaufsystem stärkt und zusätzlich die Koordination verbessert. Einzelne wiederkehrende Stationen ermöglichen ein abwechslungsreiches Allround-Training.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die abnehmen möchten, ihre Gesundheit und körperliche Fitness verbessern wollen und sich durch das regelmäßige Training einfach besser fühlen möchten.

2. Gesundheitszirkel 50+

Das Training in der Gruppe bringt Spaß und Motivation und hält für den Alltag fit. Auch mit körperlichen Beschwerden wie Bluthochdruck oder künstlichen Gelenken kann an dem Kurs teilgenommen werden.

Im Kurs wird speziell die Muskulatur gekräftigt, was eine gute Vorbeugung gegen Osteoporose bedeutet. Auch bereits vorgeschädigte Knochen erfahren so eine nachweisbare Besserung.

1. Gesundheitszirkel

Kursdauer: 10 x 30 Minuten

Preis: 42,50 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-01.01	Fr. 24.02.17	Anja Rumpf-	18:00 Uhr	
A-01.02	Fr. 12.05.17	Stenbrock		

Kursdauer: 10 x 45 Minuten

Preis: 62,50 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-01.04	Mo. 30.01.17	Philip Douleh	14:15 Uhr	
A-01.05	Mo. 10.04.17			
A-01.06	Mo. 10.07.17			

2. Gesundheitszirkel 50+

Kursdauer: 10 x 45 Minuten

Preis: 62,50 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-02.01	Di. 03.01.17	Brigitte Buttenborg	09:00 Uhr	
A-02.02	Di. 14.03.17			
A-02.03	Di. 23.05.17			

Kursdauer: 10 x 45 Minuten

Preis: 62,50 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-02.04	Di. 14.02.17	Brigitte Buttenborg	10:00 Uhr	
A-02.05	Di. 25.04.17			
A-02.06	Di. 04.07.17			

3. Easyfit

Easyfit ist eine gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik. Es finden gezielte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Dehnung statt.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer und ist auch für Paare geeignet. Der abwechslungsreiche Einsatz von unterschiedlichen Handgeräten und motivierender Musik sorgen dafür, dass es einfach Spaß macht, sich zu bewegen.

Kursdauer: 10 x 45 Minuten

Preis: 62,50 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-03.01	Mo. 02.01.17	Beate Bußmann	19.45 Uhr	
A-03.02	Mo. 13.03.17			

4. Beckenbodentraining

Harn- und Stuhlinkontinenz zählen zu den häufigsten Leiden in unserer Gesellschaft.

Für den sicheren Verschluss von Blase und Darm spielen die Beckenbodenmuskeln eine enorm wichtige Rolle. Ein geschwächter Beckenboden kann allerdings diese Aufgabe nicht mehr erfüllen und somit kommt es zum unwillkürlichen Harn- bzw. Stuhlabgang.

In diesem Kurs werden unter fachlicher Anleitung das gezielte Anspannen und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur und Übungen für den Alltag erlernt.

Kursdauer: 10 x 45 Minuten

Preis: 69,00 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-04.01	Mi. 22.02.17	Wibke Egerlandt	15:00 Uhr	
A-04.02	Mi. 03.05.17			



5. Wirbelsäulengymnastik

Die Volkskrankheit Nr. 1 ist der Rückenschmerz. Oftmals liegt die Ursache in Inaktivität und einseitigen Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten. Zu schwache Muskeln können nicht adäquat ihre Aufgaben für die Dynamik und Statik des Rumpfes meistern.

Wirbelsäulengymnastik – Kurs 1

In diesem Kurs werden Sie spezielle Übungen zur Kräftigung und Lockerung der Rumpfmuskulatur kennen lernen. Durch ein gezieltes Training wird sich die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit Ihres Körpers verbessern. Ein kontinuierliches Rückentraining wirkt sich positiv auf Rückenschmerz und Muskelkraft aus. Sie werden Ratschläge erhalten, wie Sie Ihre neuen Erkenntnisse im Alltag umsetzen können. Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, denn dadurch lassen sich die vielen körperlichen und psychosozialen Belastungen des Alltags besser bewältigen.

Kursdauer: 10 x 50 Minuten
Preis: 62,50 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-05.01	Di. 17.01.17	Susanne	10:30 Uhr	
A-05.02	Di. 28.03.17	Bückmann		
A-05.03	Di. 06.06.17			
A-05.04	Mi. 15.02.17	Thomas Samusch	18:55 Uhr	
A-05.05	Mi. 26.04.17			
A-05.06	Mi. 05.07.17			
A-05.07	Do. 23.02.17	Pia Prochnow	18:00 Uhr	
A-05.08	Do. 04.05.17			
A-05.09	Do. 27.07.17			

6. Wirbelsäulengymnastik – Kurs 2

In diesem Kurs werden, zusätzlich zur herkömmlichen Wirbelsäulengymnastik, Schlingen zur Stabilisation der Wirbelsäule eingesetzt. Im Gegensatz zu den meisten Trainingsformen stehen hierbei nicht die bewegenden Muskeln, sondern die lokal zu stabilisierenden Muskeln im Vordergrund.

Zu Nutzen macht man sich hierzu von der Decke hängende Schlingen, mit denen verschiedenste Ausgangsstellungen eingenommen werden. Trainiert wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht.

Kursdauer: 10 x 50 Minuten
Preis: 69,00 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-06.01	Mi. 15.02.17	Sandra Symma	18:00 Uhr	
A-06.02	Mi. 26.04.17			
A-06.03	Mi. 05.07.17			



7. Rücken Basic

Zwei Kurse – ein Gedanke

Die Kurse dauern jeweils zehn Wochen, die einzelnen Kurseinheiten sind 90 Minuten lang. Die Trainingsinhalte sind während der ersten fünf Einheiten identisch, danach geht es – je nach Kurs – ohne oder mit Geräten weiter.

Insgesamt gibt es einen Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Außerdem erhalten Sie Hintergrundinformationen dazu, wie sich die verschiedenen Trainingsformen auf Ihren Körper auswirken.

In den ersten Kursstunden lernen Sie theoretisch und praktisch Wissenswertes über:

- verschiedene Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Bedeutung, Funktion und gezieltes Training der Rückenmuskulatur
- Rücken im Alltag
- Umgang mit Rückenbeschwerden

■ „Rücken basic“ – das Allroundtraining für den Rücken

„Rücken basic“ konzentriert sich im zweiten Teil darauf, die bisher gelernten Inhalte mit speziellen gymnastischen Übungen zu vertiefen.

Sie trainieren zum Beispiel mit Latexbändern oder Physiobällen. Dabei kräftigen Sie alle Muskelgruppen Ihres Körpers, die für einen gesunden Rücken wichtig sind. Insgesamt gibt es einen Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit.

Rücken Basic – Kursdauer: 10 x 90 Minuten Preis: 100,00 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-07.01	Mo. 06.02.17	Stephan Scheikl	11:45 Uhr	
A-07.02	Mo. 24.04.17	Martin Junghans		
A-07.03	Di. 07.02.17	Martina	19:30 Uhr	
A-07.04	Di. 18.04.17	Börgatz-Stutz		
A-07.05	Di. 04.07.17			

8. Step-Kurs

Step ist ein aerobes Herz-Kreislauftraining für Einsteiger bis Mittelstufe. Ein sehr effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Fettverbrennung und Definition des Körpers, besonders der Gesäß und Beinmuskulatur.

Trotz hoher Ausdauerbelastung entsteht hier eine geringe Belastung für Bänder, Gelenke und Wirbelsäule.

Kursdauer: 10 x 45 Minuten

Preis: 69,00 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-8.01	Mo. 02.01.17	Beate Bußmann	19:00 Uhr	
A-8.02	Mo. 20.03.17			
A-8.03	Mo. 19.06.17			

9. BOP: Bauch – Oberschenkel – Po

Ziel dieses Kurses ist die Straffung des Bindegewebes, die Stärkung der Muskulatur und die Verbesserung von Ausdauer und Kraft.

Nach einer lockeren Aufwärmphase und kurzem Stretching werden durch gezielte Übungen Muskeln gestärkt. Verschiedene funktionelle Übungen unter Einsatz von Handgeräten und/oder Stepper führen zur Straffung der genannten Muskelgruppen in den Problemzonen.

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Frauen mit langen sitzenden oder stehenden Tätigkeiten. Er wirkt vorbeugend gegen Verschleiß der muskulären Stützfunktionen im unteren Rückenbereich und formt die Körpersilhouette.

Kursdauer: 10 x 45 Minuten

Preis: 69,00 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-09.01	Mo. 23.01.17	Sabine Keller	19:00 Uhr	
A-09.02	Mo. 03.04.17			
A-09.03	Mo. 03.07.17			



10. Pilates

Pilates ist ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert – alles in harmonisch, fließenden Bewegungen.

Dieser Kurs ist ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und um die eigene „Mitte“ zu finden. Das Training ist sowohl muskel- als auch gelenkschonend, da man ohne große Gewichte auskommt und Bewegungen bewusst langsam und harmonisch durchgeführt werden. Es geht um Muskelstärkung, die Stabilisierung der Körperhaltung und das Steigern der Gelenkbeweglichkeit, ohne den Körper übermäßig zu belasten.

Zudem ist Pilates für Jedermann geeignet, egal ob Profisportler, Tänzer oder Durchschnittsbürger mit Rückenbeschwerden. Es ist weniger Krafttraining als vielmehr ein ausgewogenes Ganz-Körper-Training mit präventiver und rehabilitativer Funktion.

Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Preis: 62,50 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-10.01	Mo. 27.02.17	Martina	17:30 Uhr	
A-10.02	Mo. 22.05.17	Börgartz-Stutz		
A-10.03	Mo. 07.08.17			
A-10.04	Mi. 01.02.17	Martina	17:00 Uhr	
A-10.05	Mi. 12.04.17	Börgartz-Stutz		
A-10.06	Mi. 21.06.17			

11. Ortho-Pilates

Schmerzt der Rücken, nehmen wir unbewusst eine Schonhaltung ein und durch mangelnde Bewegung können sich Schmerzen festsetzen. Ortho-Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, um Schmerzen zu lindern. Langsame, konzentriert ausgeführte Übungen und eine bewusste Atmung machen Sie wieder beweglich und helfen Ihre Haltung und die Spannung in der Körpermitte zu verbessern. Das Mattentraining ist speziell bei Rückenbeschwerden nach der akuten Phase und bei Beckenbodenschwäche (Inkontinenz) geeignet.

Ortho-Pilates ist ein Ganzkörpertraining für jeden: Männer, Frauen und Jugendliche jeden Alters können an diesem Kurs teilnehmen.

Vorteile von Ortho Pilates:

- Straffung des Körper ohne Muskelpakete aufzubauen
- Ausbildung einer natürlichen, aufrechten Haltung und eines neuen Körpergefühls

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Handtuch, ein Kissen und bequeme Kleidung mit.

Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Preis: 69,00 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-11.01	Do. 19.01.17	Karin Pfeiffer	16:00 Uhr	
A-11.02	Do. 27.04.17			

1. Aqua Gymnastik

Dieser Kurs vermittelt gelenkschonende Kräftigung der Muskulatur und dient ebenso der Verbesserung der Beweglichkeit. Unterstützend kommen Geräte wie Hanteln, Bälle, usw. zum Einsatz. Bei der Aqua-Gymnastik werden die positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers genutzt, das die folgenden Vorteile bietet:

- Gelenkentlastung und Balancetraining
- Förderung von Muskelkraft und Ausdauer
- Positiver Einfluss auf die Organe
- Massagewirkung für Haut und Bindegewebe

Die tragende Kraft des Wassers ermöglicht auch übergewichtigen Personen ein schonendes Training zu absolvieren.

Die kontinuierliche Bewegung im Kurs stärkt zusätzlich das Herz-Kreislauf-System und eignet sich für alle Altersklassen, die Spaß an der Bewegung haben.

1. Aqua Gymnastik

Kursdauer: 10 x 45 Minuten

Preis: 75,00 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
B-01.01	Mo. 13.02.17	Anja Rumpf-Stenbrock	18:45 Uhr	
B-01.02	Mo. 08.05.17			
B-01.03	Mo. 24.07.17			
B-01.04	Mo. 06.03.17	Stefanie Schaffaff	19:30 Uhr	
B-01.05	Mo. 24.04.17			
B-01.06	Mo. 17.07.17			
B-01.07	Di. 28.02.17	Steffi Wiemann	17:15 Uhr	
B-01.08	Di. 09.05.17			
B-01.09	Di. 03.01.17	Claudia Bethaus	19:15 Uhr	
B-01.10	Di. 14.03.17			
B-01.11	Mi. 08.03.17	Anja Rumpf-Stenbrock	17:15 Uhr	
B-01.12	Mi. 17.05.17			
B-01.13	Mi. 26.07.17			
B-01.14	Do. 26.01.17	Anja Rumpf-Stenbrock	17:00 Uhr	
B-01.15	Do. 06.04.17			
B-01.16	Do. 29.06.17			
B-01.17	Fr. 03.02.17	Marvin Müller	11:45 Uhr	
B-01.18	Fr. 21.04.17			
B-01.19	Fr. 30.06.17			
B-01.20	Fr. 10.02.17	Stefanie Schaffaff	19:00 Uhr	
B-01.21	Fr. 28.04.17			
B-01.22	Fr. 07.07.17			



2. Aqua Fit (Powerkurs)

Wer Spaß an der Bewegung zur Musik im Wasser hat, ist in diesem Kurs genau richtig.

Auf einem mittleren Intensitätsniveau werden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Kondition und Koordination durchgeführt. Es kommen Kleingeräte wie Hanteln, Poolnudeln usw. zum Einsatz.

Durch die tragende Kraft des Wassers können Sie ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining absolvieren.

Kursdauer: 10 x 45 Minuten

Preis: 75,00 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
B-02.01	Mo. 23.01.17	Stefanie Schaffaff	20:15 Uhr	
B-02.02	Mo. 03.04.17			
B-02.03	Mo. 03.07.17			
B-02.04	Di. 03.01.17	Claudia Bethaus	20:00 Uhr	
B-02.05	Di. 14.03.17			
B-02.06	Di. 23.05.17			
B-02.07	Mi. 11.01.17	Marvin Müller	14:00 Uhr	
B-02.08	Mi. 22.03.17			
B-02.09	Mi. 31.05.17			
B-02.10	Fr. 10.02.17	Stefanie Schaffaff	20:00 Uhr	
B-02.11	Fr. 28.04.17			
B-02.12	Sa. 07.01.17	Melanie Küpper	10:00 Uhr	
B-02.13	Sa. 18.03.17			
B-02.14	Sa. 27.05.17			



Geschenk-Gutschein

Suchen Sie noch ein passendes Geschenk? Nutzen Sie einen unserer Geschenk-Gutscheine und verschenken Sie z.B. eine Wohlfühlmassage oder etwas aus unserem breitgefächerten Therapie und Präventionsangebot.

Ob jung oder alt – wir haben für jeden im Visalis ein passendes Angebot!

Kommen Sie einfach zu uns oder rufen Sie uns an: Telefon (02 81) 106 – 20 71

Wir beraten Sie gern!



1. Yoga

Der berufliche und persönliche Alltag ist oft fordernd, manchmal belastend und überfordernd. In diesem Kurs wird das uralte Wissen des Yoga mit modernen Erkenntnissen der Anatomie zu einer zeitgemäßen Methode verbunden. Es wird ein Yoga vermittelt, das auf die körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnisse des heutigen Menschen ausgerichtet ist.

Mit Hilfe von Körper- und Atemübungen findet durch das Yoga eine Sensibilisierung für den eigenen Körper und seiner Sprache statt. Es gilt die Warnsignale des Körpers wahrzunehmen und die eigene gesundheitliche Situation durch Selbstregulation zu stabilisieren.



1. Yoga

Das Üben von Yoga kann ausgleichend auf Befindlichkeitsstörungen, wie Lustlosigkeit, Erschöpfung, Steifheit oder Verspannung wirken. Die Übungsstunden werden dabei nicht einseitig in Szene gesetzt. Aktivierende, fordernde Anteile werden gleichberechtigt neben beruhigenden Zyklen geübt.

Das Yoga fördert die Bereitschaft, sich mit Gelassenheit zu akzeptieren. Auf dieser Basis kann den beruflichen und privaten Herausforderungen angemessen begegnet werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

Kursdauer: 13 x 90 Minuten

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	Preis
C-01.01	Do. 12.01.17	Susanne Kranz	20:00 Uhr	105,00 €

Kursdauer: 10 x 90 Minuten

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	Preis
C-01.01	Do. 27.04.17	Susanne Kranz	20:00 Uhr	84,00 €

Kursdauer: 13 x 90 Minuten

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	Preis
C-01.01	Mi. 11.01.17	Susanne Kranz	20:00 Uhr	105,00 €

Kursdauer: 12 x 90 Minuten

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	Preis
C-01.01	Mi. 26.04.17	Susanne Kranz	20:00 Uhr	96,00 €



„Live informieren“

ONKOLOGICA

Thementage Krebs

4. bis 19. Februar 2017

www.themakrebs.de

Fakten, Neues und Wissenswertes über onkologische Erkrankungen, Zweitmeinung und Prävention sowie Live-Chats mit unseren Krebsexperten, die online Antworten geben auf Ihre Fragen.

Informationen rund um die Uhr... bequem von zuhause aus

„Besuchen Sie uns“

gesundheit sport wellness
weseler gesundheitstag



18. März 2017

10.00 bis 17.00 Uhr

Niederrheinhalle

Aktionen mit gesundheitlichem Mehrwert, Kurzvorträge, Spaß mit der Klinikclownin, Präsenten und vieles mehr erwarten die Messegäste am Krankenhaus- und Visalis-Stand sowie an zahlreichen weiteren Ausstellerständen.

Eintritt kostenlos

Parkmöglichkeiten ausreichend vorhanden

Medizinische Trainingstherapie

Diese Kategorie umfasst Leistungen an medizinischen Geräten, die durch unsere Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler gezielt eingesetzt werden.

Mit „Training“ verbinden wir einen planmäßigen und kontrollierten Prozess zur Optimierung und/oder Stabilisierung des seelischen/-körperlichen Leistungszustandes. Es ist uns ein Anliegen, alle relevanten medizinischen Gesichtspunkte einzubeziehen und zu berücksichtigen.



Unser therapeutischer Leitfaden

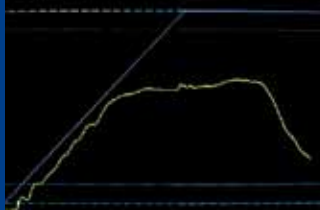


1. Tergumed-Rückenkonzept

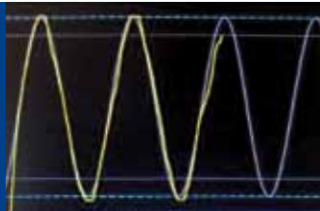
Optimale Positionierung und Fixierung an den hochtechnisierten Medizingeräten



Perfekte Trainingskontrolle und Reizdosierung



Softwaregesteuertes Training mit Biofeedbackkurven (Kontrolle Bewegungsausmaß und Geschwindigkeit)



Erfassung des persönlichen Leistungszustandes (Beweglichkeitsanalyse & Maximalkraftmessung)



Tergumed® ist ein eingetragenes Warenzeichen der proxomed Medizintechnik GmbH, Alzenau

Neu!

Visalis

Therapiezentrum Nieder...

Lauflabor

Die Gang- und Laufanalyse für Anfänger, sportliche Amateure und Profisportler!

Diagnostik und Therapie auch für Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen!

Sprechen Sie uns an!

1. Tergumed-Rückenkonzept

Vorbereitungsphase

Kurs-Nr.	Therapeut	Uhrzeit	Preis:	12x 60 Minuten – inklusive:
D-01.01	laufend Janina Cehovin Stephan Scheickl	12x nach Absprache	149,00 €	<ul style="list-style-type: none"> ■ Physiotherapeutische Funktionsanalyse ■ Tergumed-Diagnostik (IST-Analyse und Beweglichkeits-/Kraftmessung) ■ Elektronischer Trainingsplan ■ gezieltes Training mit Biofeedback-Kurven ■ Trainingskontrolle – Tergumed-Diagnostik



Aufbauphase

Kurs-Nr.	Therapeut	Uhrzeit	Preis:	12x 60 Minuten – inklusive:
D-01.02	laufend Janina Cehovin Stephan Scheickl	12x nach Absprache	109,00 €	<ul style="list-style-type: none"> ■ neue Zieldefinierung & Reizsteigerung ■ Elektronischer Trainingsplan ■ gezieltes Training mit Biofeedback-Kurven ■ Trainingskontrolle – Tergumed-Diagnostik



Entwicklungsphase

Karte	Preis	je 60 Minuten – inklusive:
20er Karte	179,00 Euro	<ul style="list-style-type: none"> ■ maximale und submaximale Belastungen ■ Elektronischer Trainingsplan und Biofeedback-Kurven ■ freie Übungen (z.B. Schlingen) ■ bei Bedarf neue Tergumed-Diagnostik
40er Karte	329,00 Euro	



2. Rücken- und Gelenktraining – Gesunde Gelenke

Der Kurs „Rücken- und Gelenktraining – Gesunde Gelenke“ ist ein einfach zu handhabendes Trainingsprogramm zur Vorbeugung und Linderung Ihrer Gelenkprobleme.

Er verknüpft erfolgreich die Therapieformen Grundlagenausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und verhaltensorientiertes Training.

Dehnungs-, Entspannungs- und funktionsgymnastische Übungen werden integriert, so dass Sie viele Übungen mit Spaß auch zu Hause durchführen können.

Hilfsmittel sind Therabänder, Hanteln, Weichbodenmatten und ein Gerätezirkel an unserer Compass-Gelenklinik.

Kursdauer: 10 x 60 Minuten
Preis: 98,00 Euro

Kurs-Nr.		Therapeut	Uhrzeit	
D-02.01	laufend	Stephan Scheickl	nach Absprache	



Slack-Trainer

Kondition Balance

Geschicklichkeit

Die Trendsportart *Slacklining* findet jetzt auch Einzug in die Rehabilitationstherapie!

Mittels verschiedener Übungen lassen sich darauf nicht nur Balance, Koordination und Geschicklichkeit verbessern, sondern auch alle Muskelpartien trainieren. Dabei werden durch die Elastizität der zwei parallel gespannten *Slacklines* die Gelenke entlastet.

Der Slack-Trainer ist damit ideal für den Einsatz in der Rehabilitationstherapie. **Sprechen Sie uns an!**



3. Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Bewegungsmangel ist in unserer technisierten Gesellschaft mittlerweile zu einem der größten Risikofaktoren für unsere Gesundheit geworden. Durch ein gezieltes, auf Ihren persönlichen Gesundheitszustand zugeschnittenes Trainingsprogramm können Sie wirkungsvoll vielen Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems entgegenwirken.

Durch intensive fachtherapeutische Betreuung ist die Medizinische Trainingstherapie insbesondere geeignet für Personen mit:

- Rückenschmerzen
- Sonstige Gelenk- und Muskelschmerzen
- Herz- und Kreislaufbeschwerden

Ablauf der Medizinischen Trainingstherapie

Die Medizinische Trainingstherapie beginnt mit einer physiotherapeutischen Funktionsanalyse, in der Ihre individuelle Problematik, die Statik, Beweglichkeit und Kraft untersucht wird. Je nach persönlicher Zielsetzung besteht das Training aus Muskeltraining an Geräten, Beweglichkeitstraining oder Koordinationsübungen, Funktionsgymnastik, Dehnungs- und Entspannungsübungen sowie Ausdauertraining an den hochmodernen Compass-Trainingsgeräten der Firma Proxomed.

Sie erhalten dann eine Einweisung in die Trainingsgeräte mit gleichzeitiger Erstellung Ihres individuellen Trainingsplans. Während des gesamten Trainings werden sie eng durch eine/n Sportwissenschaftler/in, Therapeuten/in oder Übungsleiter/in betreut.

Ist ein Herzkreislauf-Training oder Fettverbrennungstraining gewünscht, wird zu Beginn des Trainings ein Ausdauerstest gemacht, wodurch wir Ihre ideale Trainingsherzfrequenz ermitteln. Danach können Sie das herzfrequenzgesteuerte Ausdauertraining mit einer Chipkarte, auf der Ihre Trainingsdaten gespeichert sind, starten.

Kursdauer: individuell

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit
D-04.01	laufend	Janina Cehovin Stephan Scheickl	nach Absprache

Preise MTT:

Karte	Preis
Funktionsanalyse	15,00 Euro
10er Karte	89,00 Euro
20er Karte	169,00 Euro
40er Karte	299,00 Euro





4. Medizinische Trainingstherapie (MTT) inklusive Spezialgeräte

Wir bieten ihnen zusätzlich bei bestimmten Indikationen wie z.B. Osteoporose oder Beckenbodeninsuffizienz spezielle Geräte wie das Galileo Vibrationstraining an (weitere Informationen zu Galileo finden Sie auf Seite 49).

Bei Gelenkverletzungen an Knie, Sprunggelenk, Schulter oder Hüfte verursacht durch Traumata oder aufgrund degenerativer Veränderungen oder Überbelastungen eignen sich spezielle therapeutische Geräte mit hohem Wirkungsgrad wie z.B. IsoMed2000 zur isokinetischen Kraftmessung.

Kursdauer: individuell

Kurs-Nr.		Therapeut	Uhrzeit	
D-04.01	laufend	Janina Cehovin Stephan Scheickl	nach Absprache	

Preise MTT inkl. Spezialgeräte:

Karte	Preis	
Funktionsanalyse	15,00 Euro	
10er Karte	94,00 Euro	
20er Karte	179,00 Euro	
40er Karte	309,00 Euro	



Gesundheitskompass Niederrhein Medizinvorträge

Wir achten auf Ihre Gesundheit



19:30 – 21:00 Uhr

**Reflux – Sodbrennen mit
Elektrostimulation in den
Griff bekommen**

Chefarzt Dr. med. Olaf Hansen
Oberärztin Dr. med. Vivianda Menke
Evangelisches Krankenhaus Wesel



19:30 – 21:00 Uhr

**Anämie – Ursachen und
Behandlung von Blutarmut**

Oberarzt Nils Heine
Evangelisches Krankenhaus Wesel



19:30 – 21:00 Uhr

**Degenerative Wirbelsäulen-
Veränderungen – Wenn
Schmerz Bewegung hemmt**

Chefarzt Dr. med. Malte Mazuch
Evangelisches Krankenhaus Wesel



Neu! Jetzt unsere App „MuM“
kostenlos downloaden und auf
dem Smartphone installieren.

5. Kraftmessungen

Mit der isokinetischen Kraftmessung kann das Ungleichgewicht in der Muskulatur sowie die statische und dynamische Kraft getestet werden. Mögliche Dysbalancen nach Operationen oder Ruhigstellungen, Schonhaltungen und chronischen Schmerzen können ausgeglichen werden.

Dies gilt auch für Sportler, die nach Verletzungen, bei Problemen oder einem Wiedereinstieg ihre Leistungen verbessern wollen.

Die Kraftmessung kann für folgende Gelenke eingesetzt werden:

- Sprunggelenk
- Kniegelenk
- Schultergelenk
- Ellbogengelenk

Nach einer Aufwärmphase können folgende Trainingsmöglichkeiten individuell zusammengestellt werden:

- Muskelaufbautraining
- Kraftausdauertraining
- Statisches Training
- Arthrosebehandlung

Dauer: individuell

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit
D-05.01	laufend	Stephan Scheickl Janina Cehovin	nach Absprache

Preise Kraftmessung:

Karte	Preis
Kraftmessung	45,00 Euro
10er Karte	69,00 Euro

6. Ergometer-Test – Ausdauerstest für den Fitness- und Gesundheitssport

Der Ergometer-Test wird anhand individueller Angaben (Alter, Geschlecht, Gewicht, Trainingshäufigkeit, Ruheherzfrequenz) und auf der Grundlage des individuellen Testziels durchgeführt. Gemessen wird die hierbei erreichte Leistung in Watt pro Kilogramm Körpergewicht, ohne dass dabei – wie üblich – eine Ausbelastung erforderlich wird.

Diese Bewertung stellt ihrerseits die Grundlage für die Festlegung der Trainingsherzfrequenzen für das jeweilige Ausdauertraining bzw. Fettstoffwechseltraining dar.

Dauer: individuell

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit
D-06.01	laufend	Stephan Scheickl Janina Cehovin	nach Absprache

Preise Ergometer-Test:

Karte	Preis
Testung	19,00 Euro
10er Karte Training	49,00 Euro



7. Laktatmessung

Bei der Laktatmessung wird ein Stufentest durchgeführt, bei dem die Belastung sukzessiv ansteigt und die jeweiligen Herzfrequenzen und Laktatwerte gemessen werden.

Dieser kann wahlweise auf dem Fahrradergometer oder auf dem Laufband **in unserem Laflabor** durchgeführt werden. Der Test endet bei einem Laktatwert von über 4 mmol/l (anaerobe Schwelle).

Anschließend werden die Ergebnisse ausgewertet und entsprechende Trainingsempfehlungen gegeben. Die ermittelte THF (Trainingsherzfrequenz) hilft vor allem ambitionierten Breitensportlern ihr Ausdauertraining zu optimieren, Trainingsziele zu erreichen sowie gesundheitsbewusst zu trainieren.

Preise Laktatmessung:

Karte	Preis	
Laktatmessung	49,00 Euro	
30 minütiges Beratungsgespräch	15,00 Euro	

8. Freies Galileo-Vibrationstraining

Beim Galileo-Vibrationstraining handelt es sich um das wissenschaftlich am besten untersuchte System zum hocheffektiven Aufbau der Muskulatur, gleichzeitig wird die Koordination verbessert, die Muskulatur gelockert und der Beckenboden sowie die Rückenmuskulatur gekräftigt. Diese Form des Trainings können auch schwer beeinträchtigte Schmerzpatienten ausgezeichnet absolvieren.

Vor Durchführung des Vibrationstrainings ist ein Eingangss-Check erforderlich, der durch unsere Sportwissenschaftler durchgeführt wird.

Hauptindikationen:

- Osteoporose-Behandlung / Prophylaxe
- Beckenbodentraining / Inkontinenz
- allgemeiner Muskelaufbau
- Rückenschmerzen
- Parkinsonsyndrom



Gerne beraten wir Sie individuell zu weiteren Indikationen des Galileo-Vibrationstrainings.

Preise Galileo:

Karte	Preis	
Eingangssuntersuchung	10,00 Euro	
Halbjahreskarte*	199,00 Euro	
12er Karte	44,00 Euro	

*(Training max. 3x pro Woche)



1. *Move On* – Start in ein bewegteres Leben

Joggen ist der optimale Ausgleich zum anstrengenden Arbeitsalltag. Es ist überall in der freien Natur möglich und stärkt bei jedem Wetter Ihr Immunsystem. Der Stoffwechsel wird auf Trab gebracht und das Wohlbefinden gesteigert. Für die Gesundheit ist neben Kraft, Beweglichkeit und Koordination die Ausdauer wichtig. Bringen Sie Herz und Kreislauf in Schwung und entdecken Sie Ihre Freude am Joggen. In der Gruppe wird Ihnen der richtige Einstieg gelingen.

Zu Beginn werden langsame Joggingabschnitte inkl. Gehpausen Ihrem Körper die Zeit zur Belastungsanpassung geben. In den folgenden Trainingseinheiten wird das Gehen mehr und mehr reduziert und durch Laufen ersetzt. Joggen im Gesundheitsbereich orientiert sich an der Herzfrequenz und senkt den Blutdruck. Sie werden unterschiedliche Arten der Pulsmessung erlernen und Ratschläge zur Atem- und Lauftechnik erhalten.

Unser Ziel zum Ende des Kurses (16 Trainingsstunden) ist es ca. 6 km durchgängig zu joggen.

Als Trainingsgebiet dient der *Aaper Busch*, der durch den Sandboden eine besonders gute Eigenschaft für das Joggen darstellt.

Kursdauer: 16 x 60 Minuten

Preis: 80,00 Euro

Kurs-Nr.		Therapeut	Uhrzeit	
E-01.01	Termin auf Anfrage	Erwin Schmitz	Di. + Do. 18:30 Uhr	

2. *Move On* – Start in ein bewegteres Leben für Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für alle, die 30 Minuten laufen können und Lust auf mehr haben. Unser Ziel ist es, nach 10 Einheiten, 60 Minuten ohne Pausen laufen zu können.

In leistungsdifferenzierten Gruppen sollen die bereits erworbenen Ausdauerfähigkeiten verbessert werden und die Freude an der Bewegung erhalten bleiben. Die verschiedenen Trainingsformen und -methoden zur Entwicklung der Ausdauerfähigkeit lernen Sie in praktischen Trainingseinheiten kennen. Besitzer eines Herzfrequenzmessers bringen Ihr Gerät zu den Trainingseinheiten mit.

Kursdauer: 10 x 90 Minuten

Preis: 80,00 Euro

Kurs-Nr.		Therapeut	Uhrzeit	
E-02.01	Termin auf Anfrage	Erwin Schmitz	19:30 Uhr	

Treffpunkt: Taucherparkplatz am Auesee



Rehasport

**Wir bieten Ihnen ein
großes Spektrum an
verschiedenen Kursen
im Rehasport!**

1. Rehabilitationssport

Rehasport ist ein gezieltes Gruppensportangebot zum Erhalt oder zur Wiederherstellung der körperlichen Funktionsfähigkeit. Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer sowie Bewegungssicherheit werden trainiert und Schritt für Schritt gesteigert. Auch psychosoziale Aspekte werden berücksichtigt. Entspannungsübungen helfen, Krankheitsfolgen besser zu verarbeiten. Grundsätzlich kommt Rehasport bei jeder Beeinträchtigung in Betracht, die dazu führt, dass eine Person nicht mehr uneingeschränkt am täglichen Leben teilhaben kann.

Ihr Arzt verordnet Ihnen Rehasport. Dies belastet nicht das Heilmittelbudget. Die Verordnung schicken Sie bitte an Ihre Krankenkasse, damit diese Ihnen die Kostenübernahme bestätigt. In der Regel werden dann 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten übernommen (bei schwerer Beeinträchtigung 120 Übungseinheiten innerhalb von 36 Monaten). Rehasport kann auch über den Rentenversicherungsträger verordnet werden.

Werden Sie Mitglied im Visalis Rehasport-Verein, entweder mit ärztlicher Verordnung oder ohne ärztliche Verordnung, z.B. im Anschluss an eine Rehasportverordnung.

Ihre Vorteile:

Als Mitglied können Sie zusätzlich 3x wöchentlich an unserem großen Rehasportangebot teilnehmen.

Unser Rehasportangebot:

- Wassergymnastik
- Osteoporose
- Gesundheitszirkel/Circuletics

Bei Teilnahme an anderen Visalis-Präventionskursen bieten wir Ihnen ermäßigte Teilnahmegebühren an. Die Kosten der Vereinsmitgliedschaft richten sich danach, ob eine ärztliche Verordnung vorliegt.

Kosten Rehasport

mit Verordnung

keine Zuzahlung

als Vereinsmitglied mit Verordnung

monatlich	20,00 Euro
-----------	------------

als Vereinsmitglied ohne Verordnung

monatlich	30,00 Euro
halbjährlich	180,00 Euro
jährlich	300,00 Euro

Preise gültig ab 01.10.2008. Preisänderungen vorbehalten

Wir bieten Wassergymnastik im Rahmen des Rehasports an. Die Gruppenkurse dauern 45 Minuten. Bevor Sie mit einem Kurs beginnen, informieren Sie unsere Kursleiter ausführlich und finden gemeinsam mit Ihnen einen geeigneten Kurs.

Wir laden Sie herzlich zu einem persönlichen Gespräch

ein: Rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin unter Telefon (02 81) 106 – 20 71.

2. Sport in der Krebsnachsorge

Sport in der Krebsnachsorge dient zunächst der Verbesserung von noch vorhandenen Funktionseinschränkungen bei Krebspatientinnen und -patienten und der Steigerung der allgemeinen Fitness.

Darüber hinaus hilft der Sport in einer so speziellen Gruppe aber auch dabei, sich gegenseitig zu unterstützen, die Beeinträchtigungen nach einer Krebserkrankung besser zu meistern.

Mit diesem Sportangebot, das Bewegungsspiele, gezielte Gymnastik, Ausdauerschulung und Entspannungsformen umfasst, sollen Krebspatientinnen und -patienten angesprochen werden, die nach ihrer Erkrankung die Freude an der Bewegung, neuen Lebensmut und neues Wohlbefinden wiedererlangen möchten.

In der Gruppe soll ein Gemeinschaftsgefühl entstehen, das jedem Mitglied Halt und Unterstützung durch die Sportkameradinnen und -kameraden gibt.

Auch für die geschulte Übungsleiterin ist dies mehr als eine reine Sportgruppe. Sie hat vielmehr eine „Lotsenfunktion“ inne, berät die Patienten in unterschiedlichen Fragestellungen, hört zu und vermittelt gezielt Informationen.

Ablauf und Inhalte:

- Gezielte Gymnastik zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Ausdauerübungen
- Entspannungsübungen wie z.B. Körpermassagen oder Fantasiereisen
- Gruppenspiele mit Kleingeräten, Bällen zur Stärkung des Gruppengefühls

Ziele:

- Verringerung oder Aufhebung von Bewegungseinschränkungen
- Ermutigung finden, Gesundheit zu lernen und dadurch positiv die Krankheit zu beeinflussen
- Förderung der eigenen Körperwahrnehmung
- Stärkung von Herz-, Kreislauf- und Immunsystem
- Hilfe zur Krankheitsbewältigung, d.h. Hilfe zur Selbsthilfe
- Verringerung der Beschwerden, z.B. durch das „Fatigue-Syndrom“
- Rückgewinnung von Körper- und Selbstbewusstsein und Leistungsfähigkeit
- Abschwächung von Nebenwirkungen der Therapien

Sport in der Krebsnachsorge Dauer: 45 Minuten

Kurs-Nr.		Therapeut	Uhrzeit	
F-02.01	laufend, immer donnerstags	Gabriele Koenders	8:45 Uhr	
F-02.02	laufend, immer donnerstags	Gabriele Koenders	11:00 Uhr	



3. Osteoporose-Kurs

Osteoporose ist eine Erkrankung des Knochens, bei der die Knochenmasse abnimmt. Dies führt zu Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen und vor allem zu einem stark erhöhten Risiko für Knochenbrüche.

Hinzu kommt, dass mit zunehmenden Alter die Gefahr eines Sturzes stetig zunimmt.

Bewegungsmangel stellt einen wesentlichen Risikofaktor für die Osteoporose dar. In diesem Kurs wird auf die verschiedenen Ursachen der Osteoporose eingegangen, und ein Muskelaufbau-training durchgeführt. Gleichmaßen erfolgt eine Koordinations- und Gleichgewichtsschulung, wodurch eine Verbesserung des Körperbewusstseins erreicht wird.

Es werden Tipps für das tägliche Leben erarbeitet und Übungen für Zuhause vermittelt.

Ablauf und Inhalte:

- Förderung des Knochenaufbaus durch Muskeltraining
- Reduktion des Sturzrisikos durch Balance- und Koordinationstraining
- Verbesserung der Alltagsmotorik und Körperhaltung

Osteoporose-Sport Kursdauer: 45 Minuten

Kurs-Nr.		Therapeut	Uhrzeit	
F-03.01	laufend, immer donnerstags	Gabriele Koenders	10:15 Uhr	
F-03.02	laufend, immer donnerstags	Gabriele Koenders	12:00 Uhr	



Aktiv gegen den Schlaganfall



Abteilung Neurologie und klinische Neurophysiologie



Weitere Informationen unter:
www.evkwesel.de

Prophylaxe und Angebote

1. Sturz-Prophylaxe

Haben Sie Angst zu stürzen?

Verbessern Sie Ihre Balance im neuen Sturzprophylaxe-Parcour.

Dieser Kurs richtet sich an alle älteren Menschen, die sich in ihrem Gang unsicher fühlen. Trainieren Sie in der Gruppe Ihre Koordination und Ausdauerfähigkeit. Es werden alle großen Muskelgruppen beansprucht und das Laufen auf unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten trainiert.

Der überdachte Sturzprophylaxe-Parcours befindet sich direkt im Park des Evangelischen Krankenhauses Wesel.

Kursdauer: 10 x 45 Minuten

Preis: 69,00 Euro

Kurs-Nr.		Therapeut	Uhrzeit
G-01.01	laufend, immer donnerstags	Gabriele Koenders	13:00 Uhr



Kontakt, Anfahrt und Parken

Visalis Therapiezentrum Niederrhein

Schermbecker Landstraße 88a · 46485 Wesel

Telefon: (02 81) 106 – 20 71

eMail: visalis@evkwesel.de

Internet: www.visalis.de

Leitender Physiotherapeut:

Thomas Samusch

Unsere Öffnungszeiten:

Mo – Do 08.00 – 20.00 Uhr

Fr 08.00 – 18.00 Uhr



Sie finden das **Visalis Therapiezentrum** direkt am Evangelischen Krankenhaus Wesel – von den Parkplätzen aus gesehen rechts. Bitte folgen Sie der Beschilderung ab der Einfahrt am Aaper Weg.

Hinweis zu unseren Parkplätzen: Das Parken ist für alle Besucher des Visalis Therapiezentrums kostenlos! Ihr Parkticket wird im Visalis kostenlos entwertet.

Impressum

Redaktion: Silke Peine

Gestaltung und Satz: scape | h.c.wichert, Wesel

Druck: WUB Druck GmbH, Rhaden