

1. Halbjahr – 2018

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 traumatischen 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

■ Gesundheit und Prävention

1. Gesundheitszirkel	10
2. Gesundheitszirkel 50+	10
3. Easyfit	12
4. Beckenbodentraining	13
5. Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	14
6. Wirbelsäulengymnastik Kurs 2	15
7. Step-Kurs	16
8. BOP: Bauch – Oberschenkel – Po	17
9. Pilates	18
10. Ortho-Pilates	19
11. Präventive Rückengymnastik	20

■ Aquafitness

1. Aqua Gymnastik	22
2. Aqua Fit (Powerkurs)	24

■ Entspannung

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

■ Medizinische Trainingstherapie

1. Medizinische Trainingstherapie (MTT)	28
2. Medizinische Kräftigungstherapie (MKT)	30
3. Tergumed-Rückenkonzept	31
4. Isokinetische Diagnose und Kraftmessungen	34
6. Ergometer-Test	35
7. Laktatmessung	36
8. Freies Galileo-Vibrationstraining	37

■ Rehasport

1. Rehabilitationssport	38
2. Sport in der Krebsnachsorge	40
3. Osteoporose-Kurs	42

■ Allgemeine Informationen

Impressum, Kontakt, Anfahrt und Parken	43
--	----

Unser Leistungsspektrum

Physiotherapie

- Manuelle Therapie
- Mulligan
- Sportphysiotherapie
- McKenzie Rückenkonzept (Wirbelsäulenphysiotherapie)
- Proprioceptive neuromuskuläre Facilitation (PNF)
- 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
- Faszienmodell (FDM) nach Typaldos
- Tenderpointbehandlung
- Medical Flossing

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**, per **EC-Karte** oder per **Lastschrift**.

Wir beraten Sie natürlich gern rund um die Fragen zur finanziellen Kursförderung durch die Krankenkasse.

Alle Kurse sind durchgängig das ganze Jahr buchbar!

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. 16.02.2018	Anja Rumpf-Stenbrock	18:00 Uhr	

Kursdauer: 10 x 45 Minuten

Preis: 62,50 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-01.02	Mo. 07.05.18	Philip Douleh	14:15 Uhr	

2. Gesundheitszirkel 50+

Kursdauer: 10 x 45 Minuten

Preis: 62,50 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-02.01	Di. 20.03.18	Brigitte Buttenborg	09:00 Uhr	

Kursdauer: 10 x 45 Minuten

Preis: 62,50 Euro

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	
A-02.02	Di. 08.05.18	Brigitte Buttenborg	10:00 Uhr	

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. 29.01.18	Beate Bußmann	19.45 Uhr	

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. 10.01.18	Wibke Egerlandt	15:00 Uhr	





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. 03.04.18	Susanne Bückmann	10:30 Uhr	
A-05.02	Mi. 18.04.18	Sandra Symma	18:55 Uhr	
A-05.03	Do. 03.05.18	Pia Prochnow	18:00 Uhr	

Folgetermine sind auf Anfrage erhältlich.

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. 18.04.18	Sandra Symma	18:00 Uhr	



7. 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-07.01	Mo. 16.04.18	Beate Bußmann	19:00 Uhr

8. 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-08.01	Mo. 30.04.18	Sabine Keller	19:00 Uhr



9. 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-09.01	Mo. 11.06.18	Martina Börgartz-Stutz	17:30 Uhr	
A-09.02	Mi. 11.04.18	Martina Börgartz-Stutz	17:00 Uhr	

10. 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-10.01	Do. 14.02.18	Karin Pfeiffer	16:00 Uhr	



11. Präventive Rückengymnastik

Der Kurs „Präventive Rückengymnastik“ 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.

Kurs-ID: 20170411 – 913308
Kursdauer: 10 x 60 Minuten
Preis: 98,00 Euro

Kurs-Nr.		Therapeut	Uhrzeit	
D-03.01	laufend	Martin Junghans	nach Absprache	



Gesundheitskompass Niederrhein Medizinvorträge

Wir achten auf Ihre Gesundheit



19:30 – 21:00 Uhr

Polyneuropathie

Chefarzt Dr. med. Winfried Neukäter

Evangelisches Gemeindehaus Hünxe



19:30 – 21:00 Uhr

Schulter-Arm-Syndrom

Chefarzt Dr. med. Malte Mazuch

Gemeindezentrum der Evangelischen Kirchengemeinde Schermbeck



19:30 – 21:00 Uhr

Degenerative Fußerkkrankungen von Vorfuß und Zehen

Chefarzt Dr. med. Malte Mazuch

Evangelisches Gemeindezentrum Hamminkeln-Mehrhoog



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

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. 28.05.18	Anja Rumpf-Stenbrock	18:45 Uhr	
B-01.02	Mo. 14.05.18	Stefanie Schaffaff	19:30 Uhr	
B-01.03	Di. 06.03.18	Steffi Wiemann	17:15 Uhr	
B-01.04	Di. 09.01.18	Claudia Bethaus	19:15 Uhr	
B-01.05	Mi. 16.05.18	Anja Rumpf-Stenbrock	17:15 Uhr	
B-01.06	Do. 12.04.18	Anja Rumpf-Stenbrock	17:00 Uhr	
B-01.07	Fr. 20.04.18	Theresa Borgs	11:45 Uhr	
B-01.08	Fr. 20.04.18	Stefanie Schaffaff	19:00 Uhr	
B-01.09	Fr. 27.04.18	Janina Cehovin Martin Junghans	13:45 Uhr	



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. 30.04.18	Stefanie Schaffaff	20:15 Uhr
B-02.02	Di. 20.03.18	Claudia Bethaus	20:00 Uhr
B-02.03	Mi. 14.03.18	Nourredine Semghoun	14:00 Uhr
B-02.04	Fr. 02.02.18	Stefanie Schaffaff	20:00 Uhr



Entspannung

1. Yoga

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.

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: 12 x 90 Minuten

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	Preis
C-01.01	Do. 04.01.18	Susanne Kranz	20:00 Uhr	96,00 €

Kursdauer: 11 x 90 Minuten

Kurs-Nr.	Kursbeginn	Therapeut	Uhrzeit	Preis
C-01.02	Do. 12.04.18	Susanne Kranz	20:00 Uhr	92,00 €

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!



Medizinisches Aufbautraining

1. Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Medizinische Trainingstherapie (MTT) ist ein gezieltes Muskelaufbautraining an Kraftgeräten unter sportwissenschaftlicher und therapeutischer Betreuung.

Dabei wird auf Beschwerden und Erkrankungen am Bewegungs- und Stützapparat eingegangen. Unsere speziell im Hinblick auf die MTT ausgebildeten Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler stellen Ihnen einen auf Ihren individuellen Rehabilitationsbedarf geeigneten Trainingsplan zusammen. Dieser wird fortlaufend an den aktuellen konditionellen Stand angepasst.

Durch intensive fachtherapeutische Betreuung ist MTT besonders geeignet für Personen mit:

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



Ablauf der Medizinischen Trainingstherapie

MTT 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:

Krafttraining an Geräten

- Beweglichkeitstraining
- Koordinationsübungen
- Funktionsgymnastik
- Dehnungs- und Entspannungsübungen
- 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 Herz-Kreislauf-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-01.01	laufend	Janina Cehovin Martin Junghans	nach Absprache

Preise MTT:

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

2. Medizinische Kräftigungstherapie (MKT)

Die Medizinische Kräftigungstherapie (MKT) wird über einen begrenzten Zeitraum von 12 bis 25 Trainingseinheiten an ausgewählten Tergumed Therapiegeräten durchgeführt. Ziel dieses ärztlich und therapeutisch angeleiteten Trainingsprogramms ist es, die tiefliegende Rückenmuskulatur zu stärken und so Bandscheiben und Wirbelgelenke zu entlasten. Isolierte Muskelgruppen werden gestärkt und damit Schmerzen gelindert.

Die MKT wird bei Rückenschmerzen, Einschränkungen und unterentwickelter Muskulatur therapeutisch eingesetzt. Besonders chronisch Kranken oder bislang therapieresistente Patienten könnten mit der MKT erfolgreich behandelt werden. Nach der Therapie ist ein regelmäßiges Krafttraining empfehlenswert, um erreichte Erfolge zu sichern und auszubauen.

Die Medizinische Kräftigungstherapie wird sowohl von privaten Krankenkassen sowie bei Beihilfeberechtigung übernommen.

Unsere Sportwissenschaftler geben gerne weiterführende Informationen.

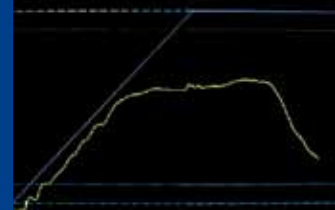
3. Tergumed-Rückenkonzept

Unser therapeutischer Leitfaden

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

3. Tergumed-Rückenkonzept

Vorbereitungsphase

Kurs-Nr.	Therapeut	Uhrzeit	Preis:	12x 60 Minuten – inklusive:
D-03.01	laufend Janina Cehovin Martin Junghans	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-03.02	laufend Janina Cehovin Martin Junghans	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	

4. Isokinetische Diagnostik und Therapie

Mit der isokinetischen Diagnostik 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

Preise Isokinetische Diagnostik u. Therapie:

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



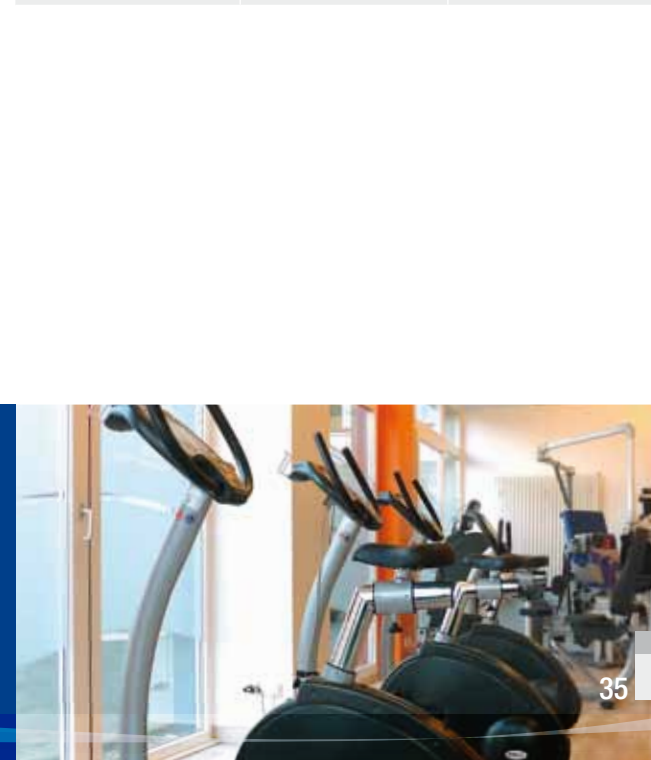
5. Ergometer-Test – Ausdauerstest für den Fitness- und Gesundheitssport

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.

Preise Ergometer-Test:

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



6. 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	



7. 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	
Eingangsuntersuchung	15,00 Euro	
Halbjahreskarte*	199,00 Euro	
12er Karte	44,00 Euro	

*(Training max. 3x pro Woche)

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	
E-02.01	laufend, immer donnerstags	Gabriele Koenders	8:45 Uhr	
E-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	

Impressum, 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

Redaktion: Silke Peine

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

Druck: WUB Druck GmbH, Rhaden

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.

Besuchen Sie uns
auch auf Facebook





Krebs in Experten Händen



ONKOLOGICA
www.themakrebs.de

Fakten und Wissenswertes über onkologische Erkrankungen, Zweitmeinung und Prävention.

Informationen rund um die Uhr...

... bequem von zuhause aus

ONKOLOGICA 2.0

mit neuen Inhalten:

25.01. – 03.02.2018



Tumorzentrum
Wesel