



Bewegung ist Leben

Kursprogramm 2022 / 2023



Visalis

Therapiezentrum Niederrhein

BEWEGUNG IST LEBEN

Seit über fünfzehn Jahren steht das Visalis Therapiezentrum für umfassende therapeutische Behandlungen und gezielte Diagnostik am Niederrhein.

Neben der Behandlung von orthopädischen, neurologischen und traumatologischen Erkrankungen ist die Behandlungen von Wirbelsäulenerkrankungen ein weiterer therapeutischer Schwerpunkt.

In unserem hellen, **120m² großen Sportraum**, ausgestattet mit Proxomed-Geräten, einem Isokinetik-Gerät, einem neuen Laufband, Lateralstepper, Rumpfheber, Gehbarren und Sprossenwand etc. lässt es sich wunderbar trainieren.

Eine qualifizierte Lauf- und Ganganalyse bietet unser **hochmodernes Lauflabor**. Sowohl Amateuren als auch Freizeit- und Profisportlern, aber auch Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen steht eine umfassende Diagnostik und Therapie zur Verfügung.

Für die speziellen Einzeltherapien werden 14 gut ausgestattete Räume vorgehalten.

Alle Räume sind **vollklimatisiert**, damit auch im Sommer das Training Spaß macht!

Wir sind barrierefrei erreichbar!

UNSER TEAM

Es erwartet Sie ein großes Team aus erfahrenen und qualifizierten PhysiotherapeutInnen, KursleiterInnen und Diplom-SportwissenschaftlerInnen.

Bei uns können Sie Mensch sein, sich wohlfühlen und wieder aufleben.

Dafür versuchen wir täglich das Unmögliche, um das Mögliche für Ihre Gesundheit und Genesung zu erreichen.

Ihr(e)

Thomas Samusch,
Ltd. Physiotherapeut

Steffi Wiemann,
Stv. Ltd. Physiotherapeutin

INHALTSVERZEICHNIS

Informationen

Bewegung ist Leben.....	02
Unser Team	03
Leistungsspektrum	06
Was Sie wissen sollten!.....	08
Förderung durch die Krankenkassen	10

Gesundheit und Prävention

Aktiv-Rücken Vital.....	12
-------------------------	----

Lauflabor	14
------------------------	----

Entspannung

Yoga.....	16
-----------	----

Stichwort Achtsamkeit

MBSR – Stressbewältigung	18
Qigong und Achtsamkeit	20
NuA – getanzte Lebensfreude.....	21
Yoga und Achtsamkeit.....	22

Medizinisches Aufbautraining

Medizinische Trainingstherapie (MTT).....	24
Medizinische Kräftigungstherapie (MKT).....	27
Tergumed-Rückenkonzept.....	28
Isokinetische Diagnostik u. Therapie	32
Laktatmessung.....	34
Freies Galileo-Vibrationstraining	35

Rehasport

Rehabilitationssport	36
Sport in der Krebsnachsorge	40

Allgemeine Informationen

Kontakt	42
Anfahrt und Parken · Impressum	43

Alle Kurse sind durchgängig das ganze Jahr buchbar! Sprechen Sie uns gerne an.



5 Säulen

Um gemeinsam mit Ihnen Ihre therapeutischen Ziele zu erreichen, konzentrieren wir unsere ganzheitliche Dienstleistung auf fünf Säulen:

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

Physiotherapie

- Manuelle Therapie
- Mulligan
- Sportphysiotherapie
- McKenzie-Wirbelsäulenphysiotherapie
- Proprioceptive neuromuskuläre Facilitation (PNF)
- Ganganalysen – Laflabor

- Bobath Therapie für Erwachsene
- Craniomandibuläre Dysfunktion (Kiefergelenkbehandlung)
- Sling Trainingstherapie
- Funktionelle Verbände (Taping, Kinesio-Taping)
- MBT-Einführungskurse (spezielle Schuhtechnologie zur Verbesserung des aufrechten Ganges)
- Triggerosteopraktik
- Slacktrainer
- Schroththerapie
- Faszienmodell (FDM) nach Typaldos
- Tenderpointbehandlung
- Schröpfen

Massagen

- Klassische Massage
- Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Triggerpunktbehandlungen
- Sportmassage

Physikalische Therapie

- Elektrotherapie
- Fango- und Heißluftbehandlung
- Reizstrombehandlungen
- Ultraschall
- Kältetherapie
- Tiefenwärmebestrahlung

WAS SIE WISSEN SOLLTEN

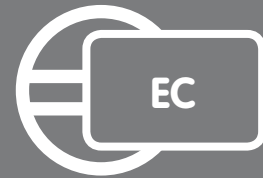


Anmeldung

Während unserer Öffnungszeiten können Sie sich jederzeit am Empfang oder telefonisch zu unseren Kursen anmelden.

Telefon: (02 81) 106 – 20 71

Anmeldung per Mail – rund um die Uhr:
E-Mail: visalis@evkwesel.de.



Zahlung

Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt zur ersten Kursstunde entweder per

- Barzahlung,
- EC-Karte oder
- Lastschrift.



Anmeldebestätigung

Sie bekommen von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung sowie eine Übersicht über Ihre Kurstermine.



Beratung

Haben Sie Fragen zu unseren Kursen, Trainingstherapien oder zur Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen?

FÖRDERUNG DURCH DIE KRANKENKASSEN

Förderung von Präventionssport

Krankenkassen können 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 selbstverständlich 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
- Der Teilnehmer kann eine regelmäßige Teilnahme (80%) nachweisen.



Achtung

Bitte fragen Sie **vor** Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse nach, oder schauen auf der Homepage der jeweiligen Krankenkasse, ob diese den ausgesuchten Kurs fördert.

Wie beantrage ich die Förderung von Präventionssport bei der Krankenkasse?

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

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.



Förderung

Kurse mit der Möglichkeit zur Förderung erkennen Sie im Programmheft an dem roten Münzsymbol.




GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

1. Aktiv-Rücken Vital – Gerätetraining und Gymnastik für Ihren starken Rücken

Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen und Einschränkungen. Aktiv-Rücken Vital ist ein kombiniertes Indoorprogramm zum kennen lernen verschiedener Möglichkeiten zur Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur.

Es erwartet Sie eine Kombination aus Gerätetraining und funktionellen Übungen

Kurs-ID: 20191219-1160660

10 x 60 Minuten	Preis: 120,00 Euro	
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut 
laufend	nach Absprache	n.n.



LAUFLABOR

Das hochmoderne Lauflabor bietet mit seiner apparativen Laufanalyse ein einzigartiges Diagnosetool für Freizeitsportler, Anfänger, sportliche Amateure und Profisportler.

Auch Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen profitieren von diesen neuen Untersuchungsmöglichkeiten. Ausgebildete Physiotherapeuten testen, prüfen und analysieren die Beinachse inklusive der Bewegungsmuster der Fuß- und Kniegelenke, Hüfte, Becken und Rücken. Zusätzlich werden Korrekturen des Laufstils empfohlen. Individuelle Beratung und maßgeschneiderte Therapieangebote dienen der Wiederherstellung des Lauf-Leistungsvermögens.



WEITERE INFORMATIONEN
FINDEN SIE AUF UNSERER
HOMEPAGE

In unserem Lauflabor werden modernste Analyseverfahren zur differenzierten Funktionsdiagnostik durchgeführt:

- Haltungsanalyse
- Gang- und Laufanalyse
- Gelenk- und Bindegewebsdiagnostik
- Motion Quest – acht Messverfahren inklusive persönlicher Schuhempfehlung und individuellem Workout Plan
- Individuelle Empfehlungen
 - für Therapie und Sport
 - Schuhe und Einlagen
 - Kräftigungs-, Stretching- und Koordinationsübungen – Workout Plan
 - ggf. Behandlungsvorschlag
- Laufstilberatung
- Bericht für den behandelnden Arzt
- Bei Bedarf physiotherapeutische Anschluss-Behandlung im Visalis
- Medizinische Trainigstherapie
- Isokinetische Kraftdiagnostik Fuß- und Kniegelenk
- Tergumed® Rückenanalyse
- Ausdauer-IPN-Test und Laktatmessung



ENTSPANNUNG

10 x 90 Minuten	Preis: 99,00 Euro	
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut
mittwochs	19:00 Uhr	Susanne Kranz

Start nach den Osterferien

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.



1. MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Balance finden – inne halten

Sie sind auf der Suche nach innerer Ruhe, weil Sie sich überfordert, gereizt und ausgebrannt fühlen?

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein wissenschaftlich fundiertes Programm, welches speziell für Personen entwickelt ist, die unter einer Stresserkrankung / einem Burnout oder/und unter einer chronischen Erkrankung (z.B. Krebs, Rheuma) und damit verbundenen Schmerzen leiden.

Mehr zur Methode, zum Inhalt und Ablauf der Kurse erläutert Kursleiterin Tanja Hesse.

Kosten inkl. Unterlagen: 320,00 Euro

Der Kurs wird nach § 20 SGB Prävention und Gesundheitsförderung von vielen Krankenkassen unterstützt. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Unser Acht-Wochen MBSR-Kurs

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“
nach dem Kursprogramm von Jon Kabat Zinn

Kurse 2022:

Kurs 1: 07.02.2022 – 28.03.2022

Kurs 2: 25.04.2022 – 20.06.2022

Kurs 3: 15.08.2022 – 11.10.2022

Kurs 4: 17.10.2022 – 05.12.2022

jeweils von 19.00 Uhr – 21.30 Uhr

Es gelten die aktuellen Corona-Regeln.





2. Qigong und Achtsamkeit

Zur Ruhe kommen, bei sich ankommen, Spannungen lösen und die eigene Lebensenergie spüren – das ist Qigong mit dem Fokus der Achtsamkeit.

Qigong ist eine Übungsform zur Selbsthilfe und ein Teil der Chinesischen Medizin.

Achtsamkeit beschreibt die innere Haltung beim üben.

Wir lernen, über einfache Qigong-Übungen einen achtsamen Umgang mit uns selbst zu entwickeln. Das hilft uns, auch im Alltag besser mit uns in Kontakt zu bleiben, rechtzeitig innezuhalten, Grenzen zu setzen und neue Kraftquellen in uns zu entdecken.

Achtsamkeitstraining und Qigong besitzen durch ihren Ursprung in der buddhistischen Tradition viele Gemeinsamkeiten. Zusammen angewendet potenzieren sich die positiven Wirkungen.

Der Kurs findet donnerstags von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr statt und wird von den Krankenkassen unterstützt.

Kursleitung: Tanja Hesse

Es gelten die aktuellen Corona-Regeln

3. NuA – getanzte Lebensfreude

NuA – Tanzen mit Natürlichkeit und Achtsamkeit voller Spaß, Freude und Entspannung.

Das Wichtigste beim NuA-Tanzen (Natürlichkeit und Achtsamkeit tanzen) ist die Freude an der Bewegung und die Lust, ganz bei sich selbst zu sein!

Spüren was Dir gut tut! Du folgst Deinem eigenen Rhythmus und bestimmst, je nach Tagesform und Fitness, die Intensität des Trainings. Es gibt kein Richtig oder Falsch – entfalte Dein eigenes Bewegungspotential und genieße den Moment. So entsteht eine Art „Flow“: „Das völlige Aufgehen in der momentanen Tätigkeit“ oder „Das Verweilen in einem Zustand des glücklichen Unendlichkeitsgefühls“. NuA hat das richtige Maß zwischen An- und Entspannung, um Zufriedenheit und Kraft zu tanken.

Ein wichtiger Bestandteil ist die Musik, sie unterstützt die Wahrnehmung Deiner eigenen Stimmungen und Emotionen - eine „bewegte“ Stunde zum Genießen!

Der Kurs findet donnerstags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr statt.

Kursleitung: Tanja Hesse

Es gelten die aktuellen Corona-Regeln

4. Yoga und Achtsamkeit

Der Schlüssel zu körperlicher und geistiger Beweglichkeit

Yoga ist ein wunderbarer Weg, den eigenen Körper auf achtsame Weise zu erforschen und dadurch einen tieferen Zugang zu sich selbst zu gewinnen.

Dabei verstehe ich Achtsamkeitsyoga als eine Einladung, sich selbst mit allen körperlichen Möglichkeiten und Grenzen auf freundliche Weise zu begegnen und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten anzunehmen, statt gegen seine Grenzen anzukämpfen. In jeder Yoga-stunde darf ausprobiert und entdeckt werden, was machbar und erfahrbar ist um auf diese Weise in Kontakt zu kommen mit dem eigenen inneren Kern jenseits von einengenden Mustern und Handlungsweisen.

Das aufmerksame Beobachten unseres Körper und unseres Atems, der sich im Körper entfaltet, helfen uns dabei und führen zu einem tieferen Zugang zu uns selbst. Yoga kann uns mit unseren inneren Werten und mit den eigenen körperlichen und mentalen Mustern in Verbindung bringen.

Diese daraus resultierende Selbsterkenntnis kann sinnvolle und heilsame Veränderungen in Gang setzen.

Mit Yoga kann sich die Freude am eigenen Körper und an der Bewegung entwickeln, Energie wird freigesetzt und darf sich im Körper verströmen.

Achtsam praktizierter Yoga

- verhilft zu einem besseren Körperempfinden und mehr Körperpräsenz
- unterstützt eine annehmende und liebevolle Einstellung zum Körper
- wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus
- steigert das Konzentrationsvermögen und schenkt Klarheit im Geist
- lindert körperliche Beschwerden und Verspannungen
- führt zu sanftem Muskelaufbau, zu mehr Beweglichkeit und Flexibilität
- unterstützt Heilungsprozesse
- bietet einen Zugang zur eigenen inneren Kraftquelle

Der Kurs findet donnerstags von 20.10 Uhr bis 21.25 Uhr statt.

Kursleitung: Tanja Hesse

Es gelten die aktuellen Corona-Regeln

MEDIZINISCHES AUFBAUTRAINING

1. Medizinische Trainingstherapie (MTT)

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
- Sonstigen Gelenk- und Muskelschmerzen
- Herz- und Kreislaufbeschwerden

Ablauf der MTT

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:

- Krafttraining an Geräten
- Beweglichkeitstraining
- Koordinationsübungen
- Funktionsgymnastik
- Dehnungs- und Entspannungsübungen
- Ausdauertraining an den hochmodernen Compass-Trainingsgeräten der Fa. 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.

Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Ist ein Herz-Kreislauf- 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.

Medizinische Trainingstherapie (MTT)		
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut
laufend	nach Absprache	n.n.

Preise Medizinische Trainingstherapie (MTT)	
Funktionsanalyse	15,00 Euro
10er Karte	119,00 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 tief-liegende 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 therapiere-sistente 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

A

Erfassung des persönlichen Leistungszustandes (Beweglichkeitsanalyse und Maximalkraftmessung)

C

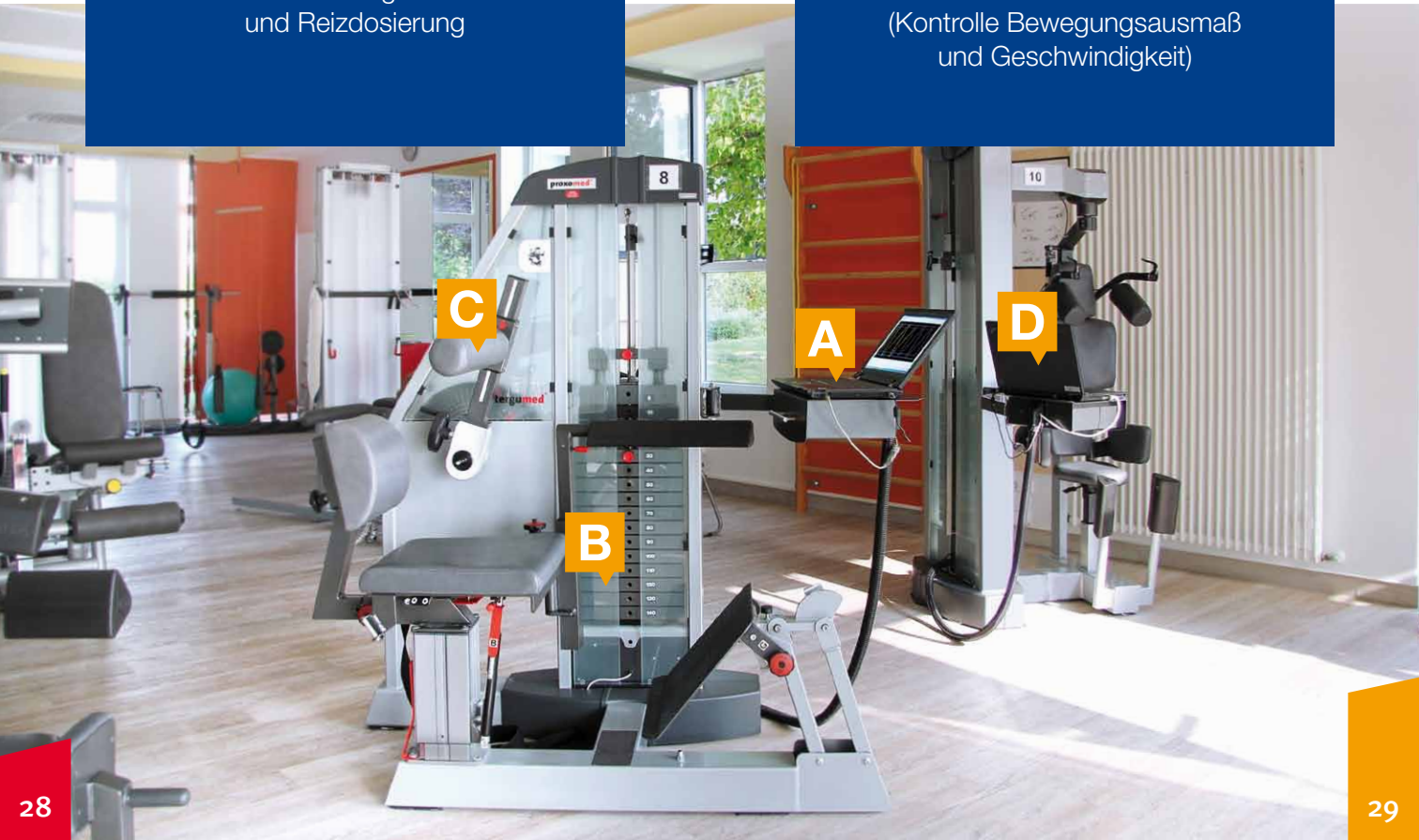
Optimale Positionierung und Fixierung an den hochtechnisierten Medizingeräten

B

Perfekte Trainingskontrolle und Reizdosierung

D

Softwaregesteuertes Training mit Biofeedbackkurven (Kontrolle Bewegungsausmaß und Geschwindigkeit)



Vorbereitungsphase

12 x 60 Minuten		Preis: 159,00 Euro	
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut	12 x 60 Minuten – inklusive:
laufend	nach Absprache	n.n.	<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

12 x 60 Minuten		Preis: 119,00 Euro	
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut	12 x 60 Minuten – inklusive:
laufend	nach Absprache	n.n.	<ul style="list-style-type: none"> ■ neue Zieldefinierung & Reizsteigerung ■ Elektronischer Trainingsplan ■ gezieltes Training mit Biofeedback-Kurven ■ Trainingskontrolle – Tergumed-Diagnostik

Aufbauphase

Karte	Preis	je 60 Minuten – inklusive:
20er Karte 40er Karte	179,00 Euro 329,00 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

4. Isokinetische Diagnostik und Therapie

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

Preise Isokinetische Diagnostik u. Therapie

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

ZEIT FÜR DICH



Gutschein

Immer das Richtige schenken!

Mit unseren Gutscheinen überreichen Sie das perfekte Geschenk, z.B. eine Wohlfühlmassage, eine Laufanalyse oder etwas aus unserem breitgefächerten Therapie- und Präventionsprogramm.

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

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

Wir beraten Sie gern!

5. 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	
Laktatmessung	49,00 Euro
30-minütiges Beratungsgespräch	15,00 Euro

6. 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 Eingangs-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-Vibrationstraining	
Eingangsuntersuchung	10,00 Euro
Halbjahreskarte*	199,00 Euro
12er Karte	44,00 Euro

* Training max. 3x pro Woche

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 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten übernommen (bei schwerer Beeinträchtigung auch 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:

- Ausdauer-Kurs
- Gesundheitszirkel/Circuletics
- Osteoporose
- Sturzprophylaxe
- Wassergymnastik

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



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



2. Sport in der Krebsnachsorge

Ergänzend zu medizinischer und psychosozialer Betreuung stärkt nach einer Krebsoperation sportliche Betätigung die Leistungsfähigkeit, gibt Kraft, Beweglichkeit und Sicherheit aber auch neuen Lebensmut und körperliches Wohlbefinden.

Zunächst stehen die Verbesserung von vorhandenen Funktionseinschränkungen und die Steigerung der allgemeinen Fitness im Vordergrund. Darüber hinaus hilft der Sport in dieser speziellen Gruppe aber auch dabei, sich gegenseitig zu unterstützen und die Beeinträchtigungen nach einer Krebserkrankung besser zu meistern.

Für die speziell geschulte Übungsleiterin ist der Kurs mehr als eine reine Sportgruppe. Sie berät Patientinnen und Patienten in unterschiedlichen Fragestellungen, hört zu und vermittelt gezielt Informationen.

Ablauf und Inhalte:

- Gezielte Gymnastik
- Ausdauerübungen
- Entspannungsübungen
- Gruppenspiele mit Kleingeräten

Ziele:

- Verringerung oder Aufhebung von Bewegungseinschränkungen
- Positive Beeinflussung der Krankheit
- Körperwahrnehmung fördern
- Herz-, Kreislauf- und Immunsystem stärken
- Hilfe zur Krankheitsbewältigung
- Beschwerden, z.B. „Fatigue-Syndrom“ verringern
- Rückgewinnung von Körper- und Selbstbewusstsein und Leistungsfähigkeit
- Nebenwirkungen abschwächen

je 45 Minuten	Preis: siehe Seite 52	
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut
laufend, immer donnerstags	10:00 Uhr	Anja Rumpf-Stenbrock
laufend, immer donnerstags	10:00 Uhr 11:00 Uhr 12:00 Uhr	Anja Rumpf-Stenbrock

KONTAKT

Visalis Therapiezentrum Niederrhein

Schermbecker Landstraße 88a · 46485 Wesel

Leitender Physiotherapeut: Thomas Samusch

Telefon: (02 81) 106 – 20 71

eMail: visalis@evkwesel.de

Internet: www.visalis.de



HOME PAGE



FACEBOOK



Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 08.00 – 20.00 Uhr

Freitag 08.00 – 18.00 Uhr

ANFAHRT UND PARKEN

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: Sie parken im Rahmen unserer neuen Gebührenordnung nun **60 Minuten kostenfrei**. Für jede weitere halbe Stunde fallen Parkgebühren in Höhe von 1,00 Euro an. Ein Freistempeln von Parktickets ist nicht mehr möglich.

IMPRESSUM

Redaktion:

Susanne Brofazy, Unternehmenskommunikation
Silke Peine, Visalis Therapiezentrum Niederrhein

Gestaltung und Satz:

scape | h.c.wichert, Wesel

Druck und Verarbeitung:

WUB Druck, Rahden

Ganganalyse
Rücken
Prävention **manuelle Therapie**
Physiotherapie Lauflabor
Bewegung NuA
Krankengymnastik Sport
Gesundheit **Leben**
Massage Yoga Step-Kurs
Rehasport **Aquagymnastik**
Qigong MBSR



Visalis

Therapiezentrum Niederrhein