



Bewegung ist Leben

Kursprogramm 2020 / 2021



Visalis

Therapiezentrum Niederrhein

BEWEGUNG IST LEBEN

Seit über dreizehn 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, **120 m² großen Sportraum**, ausgestattet mit neuen, modernen 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 Wasserratten ist das **40 m² große therapeutische Bewegungsbad** einzigartig in der Region. Mit einer konstanten 32°C-Wassertemperatur und einer Tiefe von 1,30 m bis zu 1,50 m ideal für Gruppengymnastik Kurse und Einzeltherapie geeignet. Zur abwechslungsreichen Gestaltung stehen viele verschiedene Wassergeräte, beispielsweise Wasserhanteln, Pool-Noodles, Schwimmbretter, Pool-Buoys etc. zur Verfügung.

Für die speziellen Einzeltherapien werden 14 gut ausgestattete Räume vorgehalten.

Die Sport- und Rehasport Kurse finden in zwei neu gebauten Kursräumen statt.

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 und Diplom SportwissenschaftlerInnen. In den Bereichen Prävention, Fitness und Rehasport werden wir durch ausgebildete KursleiterInnen unterstützt.

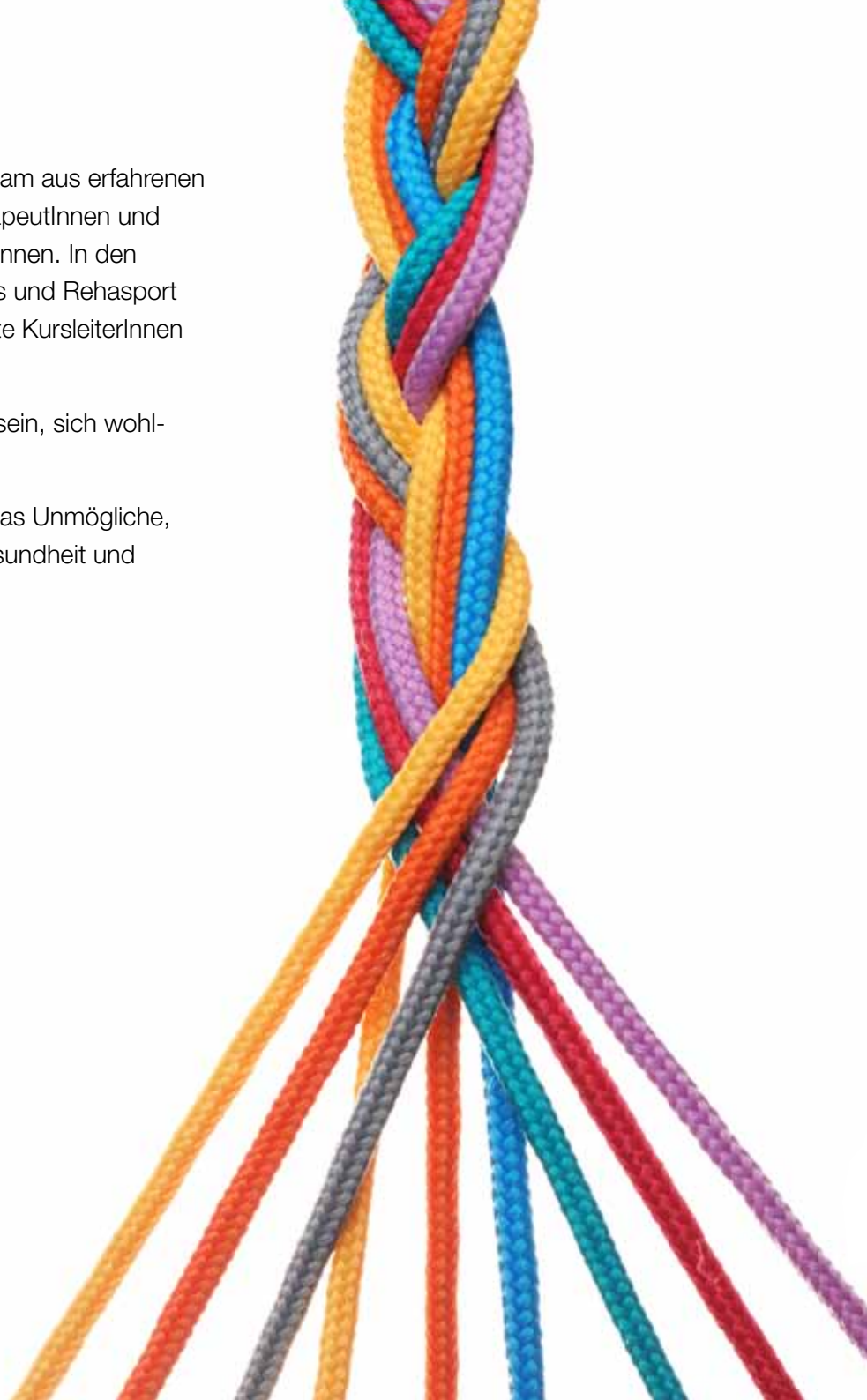
Bei uns können Sie Mensch sein, sich wohlfühlen und wieder aufleben.

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	04
Leistungsspektrum	08
Was Sie wissen sollten!.....	10
Förderung durch die Krankenkassen	12

Gesundheit und Prävention

Gesundheitszirkel	14
Gesundheitszirkel 50+	16
Easyfit	18
Wirbelsäulen-Balance	19
Wirbelsäulengymnastik Kurs 1	20
Wirbelsäulengymnastik Kurs 2	21
Step-Kurs.....	22
Pilates	23
Ortho-Pilates	24
Aktiv-Rücken Vital.....	25

Lauflabor

26

Aquafitness

Aqua Gymnastik	28
Aqua Fit (Powerkurs)	30

Entspannung

Yoga.....	32
-----------	----

Medizinisches Aufbautraining

Medizinische Trainingstherapie (MTT).....	34
Medizinische Kräftigungstherapie (MKT).....	37
Tergumed-Rückenkonzept.....	38
Isokinetische Diagnostik u. Therapie	42
Ergometer-Test	43
Laktatmessung.....	44
Freies Galileo-Vibrationstraining	45

Rehasport

Rehabilitationssport	46
Sport in der Krebsnachsorge	50
Osteoporose-Kurs	52

Allgemeine Informationen

Kontakt	54
Anfahrt und Parken · Impressum	55

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
- MTT (Medizinische Trainingstherapie)

- 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
- Vier-Zellen-Bad
- Tiefenwärmebestrahlung

WAS SIE WISSEN SOLLTEN

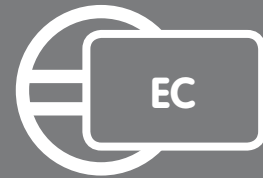


Anmeldung

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.

1. Gesundheitszirkel

Der Gesundheitszirkel umfasst ein einfaches Bewegungstraining mit geringem Kraftaufwand, das das Herzkreislaufsystem 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.

1. Gesundheitszirkel

10 x 30 Minuten	Preis: 45,50 Euro	
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut
Fr. 07.08.2020 Fr. 23.10.2020 Fr. 15.01.2021	18:00 Uhr	Anja Rumpf-Stenbrock

10 x 45 Minuten	Preis: 69,00 Euro	
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut
Mo. 03.08.2020 Mo. 19.10.2020 Mo. 04.01.2021	14:15 Uhr	Anja Rumpf-Stenbrock



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 50+

10 x 45 Minuten	Preis: 69,00 Euro	
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut
Di. 04.08.2020	9:00 Uhr	Brigitte Buttenborg
Di. 13.10.2020		
Di. 22.12.2020		

10 x 45 Minuten	Preis: 69,00 Euro	
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut
Di. 04.08.2020	10:00 Uhr	Brigitte Buttenborg
Di. 13.10.2020		
Di. 22.12.2020		





3. Easyfit

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

Der abwechslungsreiche Einsatz von unterschiedlichen Handgeräten und motivierender Musik sorgen dafür, dass es einfach Spaß macht, sich zu bewegen.

10 x 45 Minuten			Preis: 69,00 Euro
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut	
Mo. 03.08.2020			
Mo. 26.10.2020	19:45 Uhr	Beate Bußmann	
Mo. 11.01.2021			

4. Wirbelsäulen-Balance

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.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer und ist auch für Paare geeignet.

10 x 60 Minuten			Preis: 85,00 Euro
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut	
Mi. 08.07.2020			
Mi. 16.09.2020	18:55 – 19:55 Uhr	Alexander Kopp	
Mi. 25.11.2021			



5. 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. Viele körperliche und psychosoziale Belastungen des Alltags können dadurch besser bewältigt werden.

10 x 50 Minuten			Preis: 69,00 Euro
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut	
Di. 13.10.2020 Di. 22.12.2020	10:00 Uhr	Conny Fehleemann	

6. Wirbelsäulengymnastik – Kurs 2

In diesem Kurs werden zusätzlich 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 Nutze macht man sich hierzu von der Decke hängende Schlingen, mit denen verschiedenste Ausgangsstellungen eingenommen werden. Trainiert wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht.

10 x 50 Minuten			Preis: 69,00 Euro
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut	
Mi. 07.10.2020 Mi. 06.01.2021	18:00 Uhr	Anja Rumpf-Stenbrock	



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.

10 x 45 Minuten			Preis: 69,00 Euro
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut	
Mo. 03.08.2020	19:00 Uhr	Beate Bußmann	
Mo. 26.10.2020			
Mo. 11.01.2021			



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.

10 x 60 Minuten			Preis: 69,00 Euro
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut	
Do. 10.09.2020	17:00 Uhr	Karin Pfeiffer	
Do. 19.11.2020			
Do. 11.02.2021			



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 jedes Alter.

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.

10 x 60 Minuten		Preis: 69,00 Euro	
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut	
Do. 10.09.2020	16:00 Uhr	Karin Pfeiffer	
Do. 19.11.2020			
Do. 11.02.2021			

11. 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



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.

10 x 45 Minuten		Preis: 76,50 Euro
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut
Mo. 27.01.2020	18:45 Uhr	Melanie Kupper
Mo. 06.04.2020		
M...		
Fr. 14.02.2020	13:45 Uhr	n.n.
Fr. 08.05.2020		
Fr. 08.05.2020		
Fr. 06.12.2019	19:00 Uhr	n.n.
Fr. 21.02.2020		
Fr. 15.05.2020		

Schutz- und Sicherheit unserer Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, während der Corona-Pandemie, stehen für uns an erster Stelle.

Daher sind aktuell keine Aquafitness Kurse wie Aqua Gymnastik oder Aqua Fit Powerkurs in unserem Bewegungsbecken möglich.

Sobald wir diese Kurse wieder anbieten können, informieren wir in der Tagespresse, auf unserer Homepage und Facebookseite.

Schauen Sie gerne nach alternativen Kursen, mit denen Sie sich fit halten können.

Ihr Visalis Team

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.



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!

ENTSPANNUNG

12 x 90 Minuten	Preis: 96,00 Euro	
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut
Do. 19.11.2020	20:00 Uhr	Susanne Kranz

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.



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	Janina Cehovin, Nicola Maßberg, Philipp Hader

Preise Medizinische Trainingstherapie (MTT)	
Funktionsanalyse	15,00 Euro
10er Karte	98,00 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 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

A

Erfassung des persönlichen Leistungszustandes
(Beweglichkeitsanalyse und Maximalkraftmessung)

C

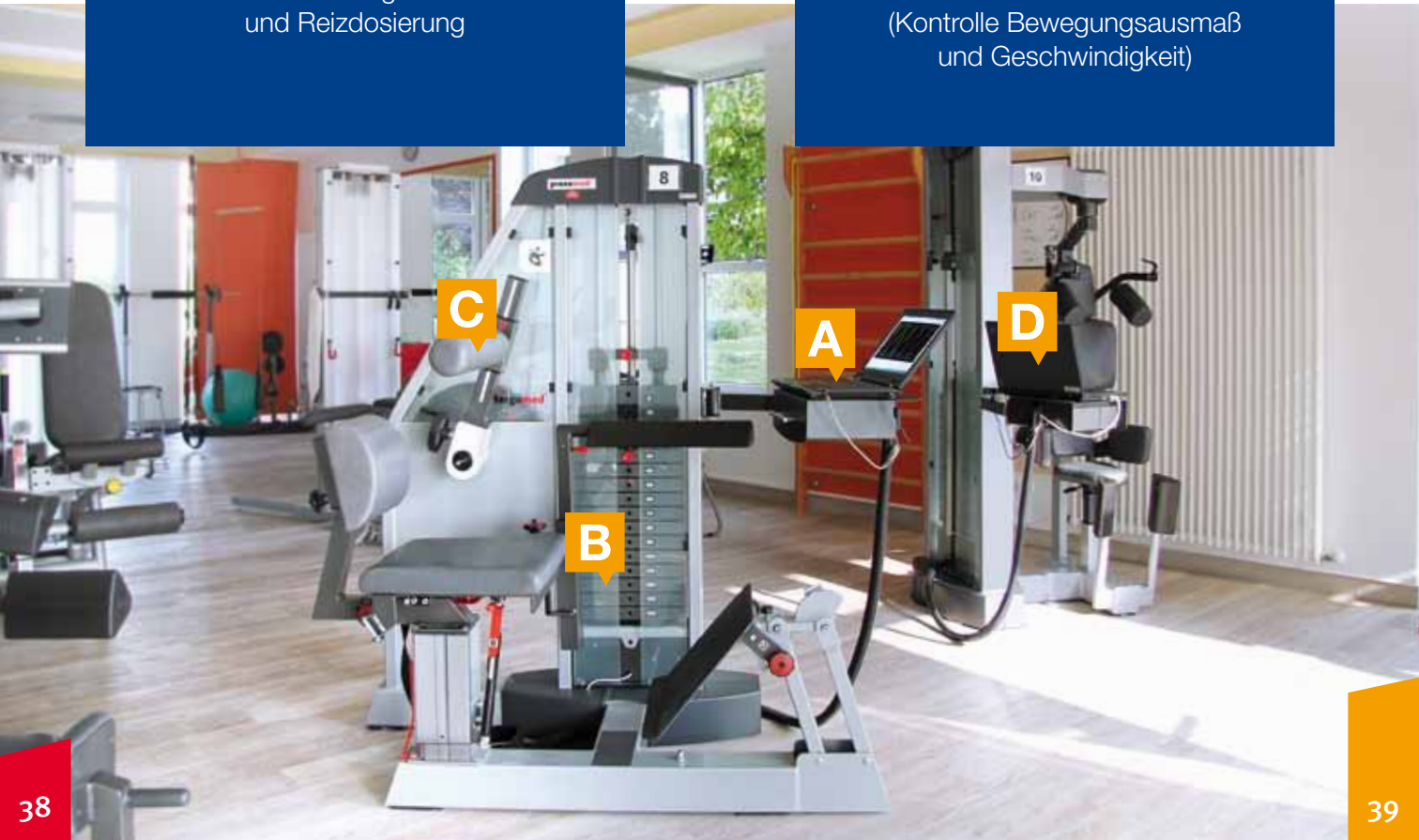
Optimale Positionierung und Fixierung an den hochtechnisierten Medizingeräten

B

Perfekte Trainingskontrolle und Reizdosierung

D

Softwaregesteuertes Training mit Biofeedbackkurven
(Kontrolle Bewegungsausmaß und Geschwindigkeit)



Vorbereitungsphase

12 x 60 Minuten		Preis: 149,00 Euro	
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut	12 x 60 Minuten – inklusive:
laufend	nach Absprache	Janina Cehovin, Philipp Hader, Nicola Maßberg	<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: 109,00 Euro	
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut	12 x 60 Minuten – inklusive:
laufend	nach Absprache	Janina Cehovin, Philipp Hader, Nicola Maßberg	<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

5. Ergometer-Test – Ausdauer-Test 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

Ausdauer-Test	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	
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 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:

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

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

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.



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	11:00 Uhr	Anja Rumpf-Stenbrock

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 Muskelaufbautraining 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

je 45 Minuten	Preis: siehe Seite 52	
Kursbeginn	Uhrzeit	Therapeut
laufend, immer donnerstags	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

Gestaltung und Satz:

scape | h.c.wichert, Wesel

Druck und Verarbeitung:

WUB Druck, Rahden

MTT Rücken Ganganalyse
Prävention manuelle Therapie
Physiotherapie Lauflabor
Bewegung BOP
Krankengymnastik Sport
Gesundheit **Leben** Pilates
Massage Yoga Osteoporose
Rehasport Aquagymnastik 50+
Ortho-Pilates Easyfit
Wirbelsäulengymnastik
Gesundheitszirkel
Step-Kurs



Visalis

Therapiezentrum Niederrhein