

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Rehasport tut jedem gut

Das Training in Gruppen ist besonders effektiv und hilfreich

Mitnehmen und weitergeben erwünscht



Bewegungsmangel ist heutzutage ein echtes Problem für unsere Gesundheit. „Zivilisationskrankheiten“ wie Bluthochdruck, Übergewicht, Herzinfarkt und Schlaganfall können die Folge sein. Rehasport wirkt dem entgegen! Ein vielfältiges Training mit einer ausgewogenen Kombination von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination stärkt das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Mobilität, steigert die Muskelkraft und das allgemeine Wohlbefinden. Mehr zum Thema Rehasport lesen Sie ab Seite 2 dieser Ausgabe.

Auf Seite 7 erfahren Sie Wissenswertes über die vielfältigen physiotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten durch unsere bestens ausgebildeten Physiotherapeuten im Rehazentrum Westend.

Und auf Seite 8 schwelgen wir in Erinnerungen an unser wunderschönes diesjähriges Sommerfest.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team von RehaVental und ViVental

Die Highlights in dieser Ausgabe:



Rehasport – wie Bewegung uns hilft
- 2 -



Orth. Rehasport im Rehazentrum Westend
- 5 -



Physiotherapie im Rehazentrum Westend
- 7 -



Sommerfest im Rehazentrum Westend
- 8 -

Rehasport – wie Bewegung uns hilft



2

Viele tausend Jahre lang war tägliche Bewegung für den Menschen überlebenswichtig. Unsere Vorfahren haben beim Jagen und Sammeln täglich kilometerlange Fußstrecken zurückgelegt. Alle Körperfunktionen waren auf Bewegung ausgerichtet. Innerhalb weniger Generationen hat sich dieses bewegungsintensive Leben drastisch verändert. Unser Alltag ist bequemer geworden, Nahrung gibt es überall und jederzeit, Bewegung ist kaum noch nötig. „Bewegungsmangel“ ist daher heute ein echtes Problem für unsere Gesundheit. „Zivilisationskrankheiten“ wie Bluthochdruck, Übergewicht, Herzinfarkt und Schlaganfall können die Folge sein. Dabei wissen wir sehr genau, wie gut uns regelmäßige körperliche Aktivität eigentlich tut: sie senkt den Blutdruck, stärkt das Immunsystem, kräftigt Knochen und Gelenke, steigert das persönliche Wohlbefinden und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper.

Sport bei orthopädischen oder internistischen Erkrankungen - schadet das nicht?

Lange Zeit galt „Schonung“ als die richtige Behandlung für viele Erkrankungen. Teilweise monatelang wurden Herz- oder Lungenkranke in Sanatorien „geschont“, um chronische Leiden zu

verbessern. Heute wissen wir, dass im Gegenteil andauernde Inaktivität viele Erkrankungen eher verschlechtert und stattdessen ein Bewegungstraining für fast jede Form von körperlicher Beeinträchtigung in Betracht kommt. Gerade als weiterführendes Training nach ambulanter oder stationärer Behandlung bzw. Rehabilitation oder nach einer vorangegangenen Physiotherapie festigt es nachhaltig den Behandlungserfolg und wird daher nachdrücklich empfohlen. Auch für Menschen mit chronischen Beschwerden am Bewegungs- oder Stützapparat ist der Rehabilitationssport ein adäquates Mittel zur Schmerzlinderung und zur Steigerung des Wohlbefindens. Selbst Patienten mit schwerer Herzschwäche oder schweren Lungenerkrankungen profitieren von Bewegung, Kraft- und Ausdauertraining. Dabei gibt es keinen richtigen oder falschen Sport, grundsätzlich dürfen alle Bewegungsformen durchgeführt werden, die Spaß machen. Am besten ist ein vielfältiges Training mit einer ausgewogenen Kombination von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. So wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Mobilität verbessert und die Muskelkraft gesteigert. Und neben der körperlichen Fitness bleibt auch der Geist jung und flexibel.

Die Übungen müssen natürlich auf den individuellen gesundheitlichen Allgemeinzustand der Patienten abgestimmt sein, dabei fließen auch sportwissenschaftliche und pädagogische Aspekte ein. Daher sind die Übungsleiter besonders geschult und qualifiziert, und speziell für Rehasport von Herzkranken ist auch eine ärztliche Überwachung und Anwesenheit stets gewährleistet.

Das Training in Gruppen mit Gleich-Gesinnten oder Gleich-Betroffenen ist besonders effektiv und hilfreich, daher bieten wir für unterschiedliche Erkrankungen spezielle Trainingsgruppen an (Diabetes-Sport, Lungen-Sport, Gefäßsport, Herzsport). So kann auch der Austausch über gemeinsame Probleme und Strategien zusätzlich hilfreich sein.

Dr. med. Jürgen Homberger

Fitness für den Kopf

Quizen und Wissen für das Wohlbefinden

Sudoku-Gewinnspiel

Losrätseln und gewinnen!

Sie haben das Sudoku lösen können? Dann schnell noch die Zahlen der farblich markierten Felder addieren und die Lösung per Mail an gewinnspiel@viventat.de schicken oder in Ihrem Gesundheitssportzentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Ausgaben unserer Buchempfehlung „Provenzalische Verwicklungen“ von Sophie Bonnet.

Einsendeschluss ist der 31.08.2018. Viel Glück!

5		4	8	6				
3								
	8	9	3	7			5	2
9	5	7			6			
				2				
			5			4	7	1
4	9			5	2	3	1	
								9
				1	7	6		4

3

Wussten Sie eigentlich, ...
... dass ein durchschnittlicher Gähner circa sechs Sekunden dauert?



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 18 lautet: 47
 Die Gewinner sind:
 Rita M. und Birgit S.
 - Herzlichen Glückwunsch! -

VentalNews-Buchtipp

„Provenzalische Verwicklungen“ von Sophie Bonnet



Sainte-Valérie, ein idyllisches Dorf in der Provence inmitten von Weinbergen und Olivenhainen. Der ehemalige Pariser Kommissar Pierre Durand würde den Spätsommer in seiner Wahlheimat genießen, wenn ihn nicht gerade seine Freundin verlassen hätte. Doch auch mit der Ruhe ist es plötzlich vorbei: Der Dorfcasanova wird ermordet in einem Weintank aufgefunden – daran geheftet ein Rezept für Coq au vin. War es ein makabrer Racheakt eines gehörnten Ehemanns? Die Dorfbewohner halten fest zusammen. Und schon bald ahnt Pierre, dass sich hinter der schönen Fassade Sainte-Valéries ganze Abgründe auftun ...

Taschenbuch: 336 Seiten, ISBN 978-3734101625, Blanvalet

Die neue „Rehasportinitiative 2018“ im Rehasentrum Westend



Mit einigen Tausend Rehasportlern gehören wir als Rehasentrum Westend mit unseren weiteren vier Gesundheitszentren in Zehlendorf, Schöneberg, Lichtenberg und am Schloss Charlottenburg zu den größeren Rehasportanbietern in Berlin. Da die Nachfrage wächst und die zweite Jahreshälfte mit den wieder kürzer werdenden Tagen begonnen hat, werden wir ab August 2018 unsere Kursangebote für Sie weiter ausbauen, und zwar sowohl von der Anzahl der Kurse, den Inhalten und mit erweiterten Zeiten am späten Nachmittag und Abend.

Wir bieten Ihnen ab August 2018:

- **Zusätzliche, bewährte Kurse wie z.B. Muskel- und Gelenksgruppen sowie Wirbelsäulengruppen mit neuen attraktiven Zeiten.**

- **Zwei weitere Lungensportgruppen als erweitertes Therapieangebot.**

- **Neue Kursangebote wie Nordic Walking im Schlosspark und ein Kurs „Bewegter Feierabend“, die das erweiterte Angebot bei uns im Hause abrunden.**

Darüber hinaus werden wir weitere neue Angebote im Laufe dieses Jahres ergänzend hinzufügen.

Auf unserer Homepage www.vental.de oder bei unserer Anmeldung können Sie sich je-

derzeit hierzu informieren. Das Team des Rehasentrum Westend mit erfahrenen und engagierten Therapeuten freut sich darauf Sie beraten und betreuen zu dürfen. Nehmen Sie mit uns unter der Telefonnummer: 030 30678-100 oder per Mail unter info@rehawestend.de Kontakt auf. Möchten Sie gerne persönlich vorbei kommen zu einem Beratungsgespräch? Sie finden Sie uns im Epiphanienvogel 6, in 14059 Berlin. Parkplätze stehen genügend zur Verfügung und eine Bushaltestelle (Bus 139) sowie eine S-Bahn- (S Westend) und U-Bahn-Station (U2 Kaiserdamm) sind in Laufweite vorhanden.

Orthopädischer Rehasport im Rehasentrum Westend

Rehabilitationssport (Rehasport) stellt eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation dar. Rehasport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Kostenträgern (Krankenkassen oder Rentenversicherung) finanziert. In der Regel werden 50 Übungseinheiten à 45 Minuten verordnet, die in einem Zeitraum von 18 Monaten in Anspruch genommen werden müssen.

Unser Angebot im Rehasentrum Westend

Wir haben im Rehasentrum Westend ein großes Angebot an orthopädischen Rehasportgruppen.

Unsere Basic Kurse, die Muskel- und Gelenksgymnastik (MuG), dauern 45 Minuten und bestehen aus einem Ganzkörpertraining mit Kleingeräten oder aus Übungen nur mit dem eigenen Körpergewicht. Die MuG wird von Ihrem Kostenträger vollständig übernommen und Sie können entscheiden, ob Sie einmal oder zweimal die Woche an den Kursen teilnehmen.

Weiteres Gruppenangebot sind unsere Premium Kurse, die Wirbelsäulengymnastik (WSG). Gegen eine Zuzahlung können Sie an den Kursen teilnehmen und zusätzlich die Medizinische Trainingsfläche (MTT) nutzen. Die WSG Kurse dauern 60 Minuten und bestehen aus gezielten Übungen für die Wirbelsäule und aus einem Ganzkörpertrai-



ning. Die WSG Kurse sind in verschiedene Stufen eingeteilt. Wir haben Wirbelsäulengymnastik auf dem Hocker (WSG 0), die WSG für Einsteiger (WSG 1) und die WSG für fortgeschrittene Patienten (WSG 2). Zu den Premiumkursen gehören noch spezifizierte Gruppen wie Beckenboden (Bebo), WSG mit Pilateselementen (WSG P), WSG Zirkeltraining (WSG Z), Nordic Walking im Grunewald und Entspannungsgymnastik mit Yoga-Elementen.

Zusätzlich bieten wir noch acht Kurse Wassergymnastik in der Woche an. Wir haben reine Frauen-Wassergruppen und gemischte Wassergruppen. An der Wassergymnastik können Sie als Selbstzahler teilnehmen oder

über eine Heilmittelverordnung Bewegungsbad.

Positive Auswirkungen auf die Gesundheit

Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind unumstritten: Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt werden. Das Risiko an Folgeerkrankungen zu erleiden sinkt.

Bei den Übungen fließen sportmethodische und pädagogische Aspekte ein. Regelmäßigkeit und Langfristigkeit der sportlichen Betätigung, langfristige Steigerung der Belastung, Gruppendynamik sowie Steigerung der Lebensqualität sind weitere Ziele.

Herzsport im Rehasentrum Westend

Oder: Man trifft sich immer zweimal im Leben



Das Rehasentrum Westend begrüßt die neuen Herzsportler aus dem Coronar-Verein Marburgerstraße recht herzlich. Der Berliner Coronar-Verein musste leider nach vielen Jahren aufgelöst werden und so suchten der Geschäftsführer, Herr Beckmann und seine Mitarbeiter eine neue Bleibe für ihre fleißigen Herzsportler.

Seit Anfang des Jahres kamen immer wieder Herzsportler im Rehasentrum Westend vorbei, um sich die Einrichtung anzuschauen. Die Wiedersehensfreude war teilweise groß. 1995 begann Frau Edith Burkhardt am Olivaer Platz mit dem Herzsport, der später in die Marburgerstr. zog. Ihre damalige Trainerin war die Sportstudentin Claudia Sellschopp, die nun im Jahre 2018 ihre Ansprechpartnerin im Rehasentrum Westend sein sollte.

Claudia Sellschopp: Ehemalige Herzsportler nach all den Jahren mit inzwischen fast 95 Jahren in einer so guten Verfassung Wiederzusehen, spricht eindeutig für

die positiven Auswirkungen des Herzsports. Wir freuen uns sehr, dass Frau Burkhardt im Rehasentrum Westend inzwischen nicht nur einen neuen tollen Trainer gefunden hat, bei dem Sie sich hervorragend betreut fühlt, sondern auch einer Gruppe angehört, in der Sie sich von Anfang an gut aufgehoben fühlt.

Ein weiterer Herzsportler aus dem Coronar-Verein ist Herr Grumtmann.

Claudia Sellschopp: Herr Grumtmann, ist Ihnen der Wechsel von der Marburgerstr. in den Epiphanienviertel schwergefallen?

Herr Grumtmann: Nein, überhaupt nicht. Ich finde es super, dass der Sport über die Verordnung 60 Minuten am Stück geht. Und ich habe keine Zusatzkosten und das Gefühl ausreichend trainiert zu haben. Zuerst kam es mir sehr lang vor, aber der Blutdruck wird jedes Mal gemessen und dann ist man die ganze Zeit in Bewegung und wird angenehm gefordert. Und wenn ich möchte, kann ich das Ausdauertraining

mit einer halben Stunde Ergometer dazu buchen, muss es aber nicht. Toll ist es ja auch, dass das Ergometertraining jedes Mal mit EKG überwacht werden kann. Aber das überlege ich mir für den Winter, im Moment komme ich mit dem Rad zum Herzsport, das reicht dann auch.

Claudia Sellschopp: Herr Wilde, war es für Sie komisch nach langjährigem gemeinsamem Training in einer ganz neuen Einrichtung zu trainieren?

Herr Wilde: Nein, es war gar kein Problem. Ich war Fußballer, da ist man es gewohnt immer mal wieder die Mannschaften zu wechseln. Und unter Sportlern bekommt man das alles ganz schnell miteinander hin. Mein Probetraining hat mir gut gefallen, den Vertrag habe ich am selben Tag unterschrieben. Wenn es mir in der Gruppe nicht gefallen sollte, finden wir eine andere. Das finde ich gut.

Herzsport ist für jeden etwas!

Grundsätzlich kann jede Person bei koronarer Herzerkrankung, nach Herzinfarkt und bei Herzschwäche mit dem Herzsport beginnen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, Internisten oder Kardiologen, ob er Ihnen eine Verordnung ausstellt. Wenn die Krankenkasse den Herzsport genehmigt, können Sie gleich bei uns beginnen.

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung:

Claudia Sellschopp,
(030) 306 78 250.

Physiotherapie im Rehasentrum Westend

Vielseitige physiotherapeutische Behandlungen durch bestens ausgebildete Physiotherapeuten



Wir bieten im Rehasentrum Westend eine vielseitige Physiotherapie in den Bereichen Geriatrie, Neurologie, Orthopädie und Innere Medizin an.

Zu den Behandlungen zählen Krankengymnastik, manuelle Therapie, manuelle Lymphdrainage, thermische Anwendungen, Massagen, Narbenbehandlung, Atemtherapie, Herzkreislauftraining, Gefäßtraining und Rückenschulung.

Physiotherapie ist eine Form der äußerlichen Anwendung von Heilmitteln, mit der v. a. die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des menschlichen Körpers wiederhergestellt, verbessert oder erhalten werden soll.

Zu den von uns physiotherapeutisch behandelten Erkrankungen gehören neurologische Fälle wie Parkinson, Schlaganfall, Multiple Sklerose, innere Fälle wie Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Gefäßerkrankungen, rheumatische degenerative Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems wie Morbus Bechterew, orthopädische Fälle wie Wirbelsäulensyndrome, Bandscheibenvorfälle, Skoliose und noch vieles mehr.

Das Ziel der physiotherapeutischen Behandlung

ist eine größtmögliche Erhaltung der Selbständigkeit des Patienten zu erreichen. In unserem Team behandeln wir meistens erwachsene Patienten. Die Physiotherapie wird Ihnen von Ihrem Arzt verordnet mittels Heilmittelverordnung, welche als Einzeltherapie festgelegt ist. Die Kosten der Physiotherapie werden bei einer gesetzlichen Verordnung zum größten Teil von der Krankenkasse übernommen und nur ein kleiner Anteil muss der Patient als Eigenanteil selbst tragen.

Wir empfehlen eine rechtzeitige Anmeldung der Termine, denn diese sind schnell vergeben.

Außerdem arbeitet die Physiotherapie in unserem Hause unabhängig vom Rehasport, Herzsport, IRENA und Prevental.

Unser Physiotherapeuten-Team im Überblick:

Uwe Szafranski:

Krankengymnastik am Gerät, Brüggertherapeut, Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, PNF, CMD, Skoliosetherapeut, Kinesiotaping

Silke Ratz:

MLD, CMD, KGG, Entspannungskurs

Dorothea Monjé:

MLD, Narbenpflege, Rückenschule

Sommerfest 2018 im Rehasentrum Westend



Am 30. Juni 2018 fand im Rehasentrum Westend das Sommerfest aller fünf Gesundheitszentren der Ventalgruppe statt. Sonniges Wetter, gute Musik, Tanz, leckeres Essen und sportliche Spiele machten den Nachmittag für unsere Patienten und Mitarbeiter unvergesslich. Nach einer Begrüßung mit einem Glas Prosecco oder Orangensaft begann das Sommerfest mit einem interessanten Arztvortrag unserer Ärztin Frau Dr. med. Nitsche zum Thema „Die besten Tipps für ein gesundes Herz“. Unsere therapeutische Leitung, Frau Brigitte Hartges, stellte im Rahmen eines Hausrundgangs

die Räumlichkeiten und Ausstattung des Rehasentrums mit seinen Möglichkeiten vor. Anschließend wurde das Sommerfest mit der Begrüßung der Gäste durch die Inhaber, Frau Pia Drauschke und Herr Dr. Stefan Drauschke, sowie die Geschäftsleitung des Rehasentrums, Herrn Guntram Jackisch, offiziell eröffnet. Sportlich ging es beim Spiele- und Geschicklichkeitsparcours zu. Unter allen Tombola-Teilnehmern wurden tolle Preise unserer Sponsoren Ahorn Hotels & Resorts (Hauptpreise), Sebamed, Allpresan, Albaöl und Lilly Deutschland GmbH verlost. MEDIQ DIREKT Diabetes

und RealCore waren mit Informationsständen vertreten. Die leckeren Grillspezialitäten und selbstgemachten Salate wurden bei angenehmer Musik genauso eifrig verspeist wie der hausbackene Kuchen unseres „Kleinen Restaurants“. Die fruchtig-fri-

sche Sommerbowle fand ebenfalls großen Anklang. Das Sommerfest war auch dieses Jahr für unsere Patienten und Mitarbeiter wieder ein sommerliches Highlight – wir freuen uns schon mit Ihnen auf den Sommer im nächsten Jahr!

Mit Rehasport beweglicher und gesünder werden

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Wir alle wissen doch schon lange, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohnt. Ausreichend Bewegung ist neben frischer und angemessener Ernährung das A und O für lebenslange Gesundheit oder dafür, wieder gesünder und leistungsfähiger zu werden und zu bleiben. Nun steht es Ihnen frei, so wie wir (fast) jeden Morgen 5-7 km in gemächlichem Tempo und bei jedem Wetter zu laufen, oder auf andere Weise in Bewegung zu kommen. Gerade wenn manch einer länger schon keinen Sport gemacht haben sollte, ist eine durch einen erfahrenen Sporttherapeuten betreute Rehasportgruppe besser, als in einem Fitnessclub vor sich hin zu sporteln oder gar auf eigene Faust einfach loszulaufen. Dazu kommt, dass die Gruppen spezifische Gesundheitsthemen wie Muskeln- und Gelenke, Rücken, Lunge, Gefäße oder den Diabetesstoffwechsel berücksichtigen. Dabei übernimmt auch noch mit der entsprechenden Verordnung Ihre Krankenkasse je nach Kurs alle Gebühren oder einen guten Teil davon.

Es ist eine alte Weisheit, dass was man nicht verwendet, verkümmert (und noch einmal eindringlich im Englischen: If you don't use it you lose it!) – und das betrifft sowohl geistige wie körperliche Fähigkeiten.

Also, wofür noch warten, während die Tage wieder kürzer werden ist **jetzt** die beste Zeit sich anzumelden bei einer unserer Rehasportgruppen. Wir haben extra für Sie das Angebot verbreitert und die Zeiten verlängert, damit es auch die Berufstätigen unter Ihnen einfacher haben, nach Feierabend den Stress und die Hektik des Alltages mit gesunder Bewegung zu verarbeiten.

Viele Menschen wissen was zu tun ist, doch die wenigsten tun was sie wissen. Machen Sie jetzt den Anfang, wir beide, unser Therapeutenteam und das Anmeldeteam freuen uns auf Sie!

Ihre Gesundheitsunternehmer
im Sommer 2018

Pia Drauschke und
Stefan Drauschke

pia.drauschke@dp-healthgroup.de
stefan.drauschke@dp-healthgroup.de

Dipl. Vw. Pia Drauschke und
Dr. med. Stefan Drauschke, er-
fahrene Unternehmer und Füh-
rungskräfte mit fundierter Aus-
bildung und Praxiserfahrung als
systemische Coaches sowie Kom-
munikations- und Mentaltrainer.

Zu guter Letzt

Termine, Ehrungen und Sonstiges

Donnerstag, den 23.08.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Mittwoch, den 05.09.2018 ab 17:00 Uhr: **Gefäßmedizinisches Kolloquium** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 13.09.2018: **Gesundheitscafe** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 20.09.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Um sich für die Koch- und Backevents anzumelden, schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an kochevent@rehawestend.de oder melden sich direkt beim Rehazentrum Westend.

ViVental gratuliert seinen langjährigen Mitgliedern – vielen Dank für Ihre Treue!

Seit **3 Jahren** dabei: Herr Helmut Milsch (Schöneberg)

Seit **6 Jahren** dabei: Frau Monika Zühlke (Schöneberg)

Seit **12 Jahren** dabei: Frau Alice Heiner (Schöneberg) und Frau Gisela Kortus (Schöneberg)



Erleben Sie bei uns, dass Sport nicht nur gesund ist, sondern Sie auch gesünder macht!

Therapiezentrum am Schloss Charlottenburg

Mierendorffstr. 2, 10589 Berlin, Tel. (030) 68 32 48 01

Gesundheitszentrum Lichtenberg

Ruschestraße 103, 10365 Berlin, Tel. (030) 306 78 191

Gesundheitszentrum Schöneberg

Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 10827 Berlin, Tel. (030) 306 78 181

Gesundheitszentrum Zehlendorf

Spanische Allee 16, 14129 Berlin (im Ev. Krankenhaus Hubertus), Tel. (030) 306 78 278

Rehazentrum Westend

Epiphanienvogel 6, 14059 Berlin, Tel. (030) 306 78 100/200

Eine Zusammenarbeit von ViVental GmbH und RehaVental AG – Unternehmen der DP Healthgroup GmbH

Redaktion

Guntram Jackisch
Martin Sältzer

Layout

Martin Sältzer

Druck

Flyeralarm

www.vental.de



Rehabilitation
Prävention
Physiotherapie

Rehazentrum Westend
ein Haus der RehaVental AG

Wir freuen uns, Ihnen ab 1. August 2018 neue Kurse im Rehazentrum Westend anbieten zu können:

Nordic Walking im Schlosspark

Montag: 16:30 Uhr und Dienstag 08:30 Uhr

Intensive Rehanachsorge (IRENA)

Dienstag: 17:30 - 19:00 Uhr
und Donnerstag: 17:30 - 19:00 Uhr

Muskel- und Gelenkgymnastik

Montag: 18:00 Uhr, Dienstag: 18 Uhr,
Donnerstag: 17:00 Uhr, Freitag: 16:00 Uhr
Mittwoch: 13:00 Uhr und Freitag: 15:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik Level 1

Mittwoch: 19:00 Uhr

Lungensport mit med.Trainingstherapie

Dienstag: 08:00 Uhr und Donnerstag 10:00 Uhr

Bewegter Feierabend

Donnerstag: 16:00 - 17:00 Uhr

PreVental

Montag: 18:00 - 19:30 Uhr

Pilates

Dienstag: 19:00 Uhr

Herzsport (mit Arzt)

freie Plätze auf Nachfrage (mo - fr)

Die Gruppen können selbstverständlich auch als Selbstzahler gebucht werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter der Telefonnummer **(030) 306 78 100** oder per E-Mail unter **info@rehawestend.de**. Einen Überblick über unsere weiteren Kursangebote wie z.B. Physiotherapie und Wassergymnastik erhalten Sie unter **www.vental.de**.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team vom Rehazentrum Westend