

Wenn das Herz schwächelt

Spezielle Betreuung im Rehazentrum Westend



Die häufigsten Ursachen von Herzschwäche (Herzinsuffizienz) sind die Arteriosklerose der Herzkranzgefäße und langjähriger Bluthochdruck. Mehr zu Ursachen, Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten der Herzschwäche erfahren Sie ab Seite 2. Leserfragen zum Thema Herzinsuffizienz beantwortet unser Experte Dr. Jürgen Homberger auf Seite 5. Und wie Sie sich bei Herzinsuffizienz gesund ernähren können, lesen Sie in unserer Rubrik „Ernährungs-Spezial“ auf Seite 9.

Auch dieses Jahr fand im Rehazentrum Westend wieder unser allseits beliebtes Sommerfest statt. Ab Seite 6 lassen wir diesen gemeinsam mit Ihnen verbrachten, wunderschönen Nachmittag noch einmal Revue passieren.

Und wie immer auf Seite 3: Rätselspaß mit unserem Sudoku-Gewinnspiel sowie der neue Vental News-Buchtipps.

Jetzt wünschen wir Ihnen aber erst einmal viel Vergnügen beim Lesen der neuen VENTAL NEWS.

Ihr Team von RehaVental und ViVental

Die Highlights in dieser Ausgabe:



Herzinsuffizienz – das schwache Herz
- 2 -



Unser Sommerfest 2015
- 6 -



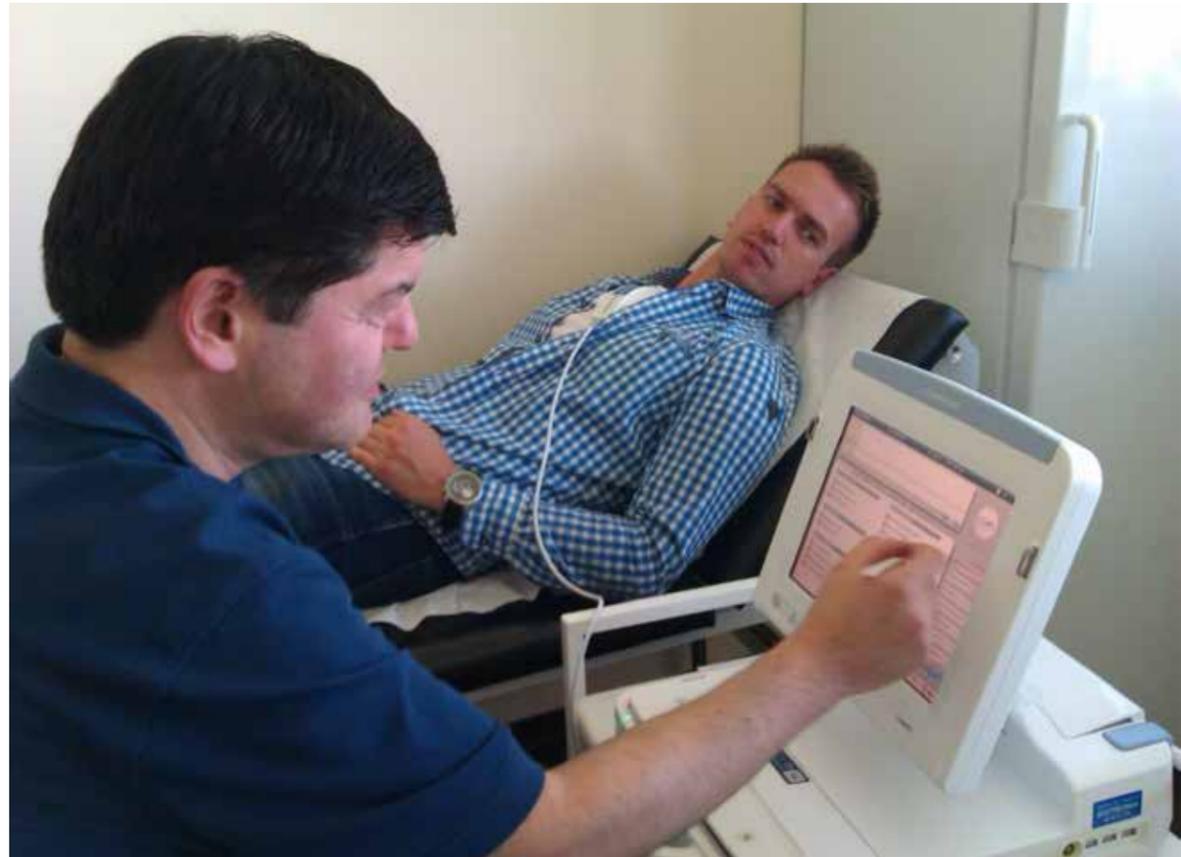
Gemeinsam mit Spaß aktiv sein
- 8 -



Ernährung bei Herzinsuffizienz
- 9 -

Herzinsuffizienz - das schwache Herz

Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten



Der gesunde Herzmuskel arbeitet wie eine unermüdlige Pumpe: ungefähr hunderttausend Mal am Tag schlägt das Herz, um alle Organe mit ausreichend Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Ist der Muskel geschwächt, kann er nicht mehr ausreichend Blut in den Kreislauf pumpen: man spricht in der Medizin dann von einer „Herzinsuffizienz“. Immer mehr Menschen leiden darunter, manchmal schon in jungen Jahren. Je nach Ausmaß der Schädigung kann die Erkrankung nicht nur die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, sondern auch zum plötzlichen Herztod führen. Diese Patienten brauchen daher

eine besonders kundige Betreuung, Anleitung und Aufklärung für eine angepasste gesunde Lebensweise: Im Rehazentrum Westend werden wir uns künftig besonders auch um Patienten mit diesem Krankheitsbild kümmern.

Die häufigsten Ursachen der Herzschwäche

Die Auslöser der Herzinsuffizienz können vielfältig sein, manchmal nur das rechte Herz betreffen (zum Beispiel bei chronischer Raucher-Lunge) oder schon bei sehr jungen Männern auftreten (Herzmuskelentzündung). Ganz überwiegend sind

aber zwei „Zivilisationskrankheiten“ für die Herzschwäche verantwortlich: die Arteriosklerose der Herzkranzgefäße (Koronare Herzkrankheit) und der langjährige Bluthochdruck. Manchmal ganz akut im Rahmen eines Herzinfarktes, meist aber schleichend chronisch schreitet die Herzschwäche voran und führt zur typischen Beschwerdesymptomatik.

Woran erkenne ich das schwache Herz?

Die wichtigsten Anfangssymptome sind Atemnot, Husten, all-

Fortsetzung Seite 4

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 farbig markierten Felder addieren und die Lösung per Mail an gewinnspiel@vivant.de schicken oder in Ihrem Gesundheitssportzentrum an der Anmeldung abgeben.

Zu Gewinnen gibt es zwei Ausgaben unserer Buchempfehlung „Elwenfels“ von Britta & Christian Habekost. Einsendeschluss ist der 15.10.2015. Viel Glück!

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

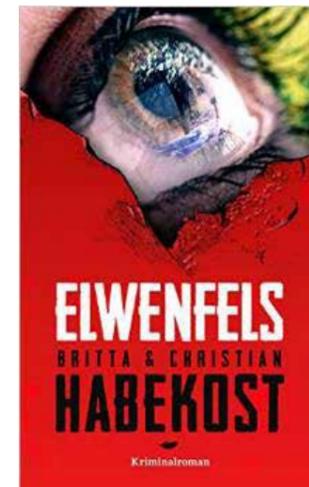
Wussten Sie eigentlich,...
...dass es unmöglich ist, mit offenen Augen zu niesen.?



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 10 lautet: 37
Die Gewinner sind:
Dorrit-Maria L. und Helga K.
- Herzlichen Glückwunsch! -

Vental News-Buchtipps

„Elwenfels“ von Britta & Christian Habekost



Im Wein liegt Wahrheit – manchmal mehr als einem lieb sein kann. Zum ersten Mal bringt Kabarettist Chako Habekost die comedyantische Pfälzer Highmat-Kunde seiner erfolgreichen Bühnenshows auf pointierte Weise in einen Roman ein. Zusammen mit seiner Frau Britta Habekost erzählt er die Geschichte des Hamburger Privatermittlers Carlos Herb, den es auf der Suche nach einem Verschwundenen in das sonderbare Dorf Elwenfels verschlägt, das versteckt im Pfälzerwald liegt. Dieser Ort birgt ein Geheimnis, das Mysterium von Elwenfels, welches fast schon behütet wird wie der heilige Gral. Unaufhaltsam wird das Nordlicht Carlos in diese rätselhafte Welt hineingezogen und dabei immer wieder auf drastische Weise mit der exotischen Mundart und Mentalität der Pfälzer konfrontiert. Dann wird im Wald eine Leiche gefunden, und die Lage spitzt sich dramatisch zu ...

Taschenbuch: 368 Seiten, ISBN 978-3937329970, Höma-Verlag

gemeine Schwäche und Erschöpfung. Erst treten diese Anzeichen nur bei körperlicher Belastung auf: das Herz schlägt schnell, der Betroffene fühlt sich völlig erledigt. Die Leistungsfähigkeit nimmt langsam aber stetig ab. Es kann zu Wassereinlagerungen in den Beinen kommen (Ödeme) und zu starkem nächtlichem Harndrang, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Schwindel und Benommenheit. Hinzu kommen in diesem Stadium allgemeine Unruhe, Schlaflosigkeit und nächtliche Atemnot.

Welche Untersuchungen macht der Arzt?

Schon das Abhören von Herz und Lunge (Auskultation), eine Blutdruckmessung und ein EKG können wichtige Hinweise auf die Ursache



Dr. Homberger untersucht einen Patienten mit Herz-Ultraschall. Die Echokardiographie ist notwendig, um Ursachen und Schweregrad der Herzschwäche festzustellen.

der Erkrankung geben. Eine genaue Diagnose und Schweregrad-Bestimmung kann aber nur durch die Ultraschall-Untersuchung des Herzens (Echokardiographie) erfolgen, die der Kardiologe in seiner Praxis durchführt. In einigen Fällen ist anschließend auch eine Herzkatheter-Untersuchung erforderlich.

Behandlungsmöglichkeiten

Liegen bereits Symptome einer Herzschwäche vor, sind in jedem Fall spezielle Medikamente erforderlich, die die Herzmuskulatur kräftigen und entlasten (ACE-Hemmer, Betablocker, Diureti-

ka). Je nach Auslöser der Erkrankung kommen gegebenenfalls weitere Substanzen hinzu, die die Symptome deutlich bessern können. Manchmal sind sogar Operationen am Herzen erforderlich (Bypass-OP, Herzklappenersatz). Ist die Herzschwäche besonders ausgeprägt, können auch spezielle Herzschrittmacher (CRT) oder sogar ein implantierbarer Defibrillator (ICD) erforderlich sein, um das Risiko für lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen zu verringern. Dies ist aber nur bei schwerer Muskelschwäche erforderlich.

Was kann die Rehabilitation leisten?

Patienten mit Herzschwäche, besonders bei Erstdiagnose oder nach akuter Verschlechterung, sind oft stark verunsichert im Hinblick auf ihre Leistungsfähigkeit sowie ihre berufliche und private Zukunft. Insbesondere nach einem oft nur kurzen Krankenhaus-Aufenthalt zur Schrittmacher-Implantation sind meist noch viele Fragen offen. In der Reha können wir auf die speziellen Anforderungen, Wünsche und Bedürfnisse von Herzinsuffizienten besonders eingehen. Durch die ambulante Behandlung ist eine wohnort- und alltagsnahe Betreuung mit Verbleib im oft wichtigen sozialen Umfeld möglich.

Unser Programm umfasst:

- Einleitung eines individuell dosierten körperlichen Trainings zur Steigerung von Kraft, Leistungsfähigkeit und Zuversicht
- strukturierte Schulungen im Hinblick auf Art und Umgang mit der Erkrankung sowie besondere Aspekte/Verhaltensregeln nach ICD-Therapie
- schrittweise und individuelle Anpassung der medikamentösen Therapie
- Einleitung nachhaltiger Lebensstiländerungen zur Reduktion des kardiovaskulären Risikos
- psychologische Betreuung zur Erleichterung der Krankheitsverarbeitung
- sozialmedizinische Beratung im Hinblick auf Arbeitsplatz, Behindertenrecht und Renten
- Hilfe bei Kontaktherstellung zu Selbsthilfe- und Trainingsgruppen in Wohnortnähe

Wenn Sie selber betroffen sind oder für andere weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte an uns. Wir helfen gerne weiter!

Leser fragen - Experten antworten

Ihre Fragen zum Thema Herzschwäche beantwortet Dr. med. Jürgen Homberger

Kann ich selber dazu beitragen eine Herzschwäche zu verhindern?

Ja! Die meisten Ursachen einer Herzschwäche können wir selber beeinflussen! Arteriosklerose und Bluthochdruck sind in vielen Fällen Folge unseres Lebenswandels. Die wichtigsten Gegenmaßnahmen sind: Übergewicht reduzieren (durch ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung!) sowie Verzicht auf's Rauchen! Wenn erforderlich, sind darüber hinaus auch Medikamente sinnvoll, die den Blutdruck regulieren, die Blutfettwerte senken und die Blutzuckerspiegel in einem normalen Bereich halten. Oftmals sind diese Werte aber auch ohne Medikamente allein durch unseren „Lifestyle“ zu erreichen.

An wen soll ich mich wenden, wenn ich an mir selber die Symptome einer Herzschwäche feststelle?

Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt. Bereits durch die körperliche Untersuchung und Diagnostik, die in jeder Hausarzt-Praxis zur Verfügung steht (EKG, Blutdruckmessung), kann eine erste Einschätzung erfolgen. Bestätigt sich der Verdacht, dass eine bedeutsame Herzerkrankung vorliegt, wird Sie der Hausarzt an einen Spezialisten (Kardiologe) überweisen, der genauere Untersuchungen durchführen wird. Insbesondere die Herzultraschalluntersuchung (Echokardiographie) kann schon sehr genau über Ursachen und Ausmaß der Erkrankung Aufschluss geben.

Als langjähriger Raucher habe ich öfters Probleme mit der Luft. Woran soll ich erkennen dass das Herz schuld ist und nicht die Lunge?

Das kann schwierig sein. Zumal eine chronische Bronchitis nach Jahren oft auch insbesondere das rechte Herz in Mitleidenschaft zieht, sodass letztlich beide Organe gleichermaßen geschädigt sind. Die Rechtsherz-Schwäche zeigt sich insbesondere in Wasserablagerungen in beiden Beinen, Appetitlosigkeit und Völlegefühl. Auch im Bauchraum kann sich Wasser ansammeln (Aszites). Lagert sich vermehrt Wasser im Körper ein, macht sich das rasch auf der Waage bemerkbar: eine schnelle Gewichtszunahme ist ein wichtiges Alarmsignal!

Wann genau kommt ein Defibrillator (Defi, ICD) für mich infrage?

Je schwerer die Leistung des Herzmuskels eingeschränkt ist, desto höher ist das Risiko, dass das Herz plötzlich ganz aufhört zu schlagen. Die Schwäche des Herzens kann der Defi nicht beheben, aber er kann plötzlich auftretende Rhythmusstörungen so behandeln, dass der Patient nicht daran sterben muß. Ob und wann bei Herzinsuffizienz-Patienten eine solche Störung auftritt, kann niemand genau vorhersagen. Der Defi ist als „Sicherung“ gedacht, der in einem solchen Fall den plötzlichen Herztod verhindern kann.

Gibt es spezielle Ernährungsempfehlungen für Patienten mit Herzschwäche?

Ja! Zwei Dinge sind besonders zu berücksichtigen: die übliche Empfehlung, möglichst viel zu trinken, gilt hier nicht! Mit zuviel Volumen kommt das schwache Herz nicht klar, sodass oftmals die Empfehlung ausgesprochen wird, nicht mehr als 1,5 Liter am Tag aufzunehmen. Daneben ist salzarme Ernährung ratsam. Der Salzstreuer auf dem Tisch sollte verschwinden. Daneben ist aber auch auf „verstecktes“ Salz zu achten, zum Beispiel in Schinken, Kassler, Ketchup und vielen Fertigprodukten.

Unsere Experten beantworten Ihre Fragen unter: leserfrage@rehavental.de



Neues von unseren Standorten



lauschten der Livemusik der Band Freebird. Einige Gäste staunten dabei nicht schlecht, fanden sie doch in der Bandbesetzung ein bekanntes Gesicht wieder: Sporttherapeut Heinz „Kuli“ Kuhlmeier spielte und sang mit seinem Bandkollegen und sorgte für eine ausgelassene Stimmung im Publikum. Nachdem sich unsere Gäste gestärkt hatten, konnten sie ihre Fähigkeiten in verschiedenen Spiele- und Geschicklichkeitsparcours auf die Probe stellen oder dem Hausrundgang durch das Rehazentrum Westend folgen, um danach das Sommerfest mit Köstlichkeiten vom Grill ganz langsam ausklingen zu lassen.

„Alles in allem war es wieder einmal eine sehr schöne Veranstaltung.“, resümierten viele Teilnehmer, Mitarbeiter und unser Management im Nachgang.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Helfern ganz herzlich bedanken, die das Sommerfest erst durch ihren Einsatz zu einem vollen Erfolg haben werden lassen und freuen uns auf Sie und die nächste Auflage des Sommerfestes im kommenden Jahr.

Sabine Schmecht, Mitarbeiterin des Gesundheitszentrum Lichtenberg, stellt sich vor.

Liebe Vental News-Leserinnen und Leser, hier am Standort Lichtenberg hat sich in letzter Zeit einiges verändert. Ich bin seit Januar diesen Jahres ein Teil des Teams und sitze vorne am Empfang. Mein Name ist Sabine Schmecht, ich bin 26 Jahre jung und wohne seit 4 Jahren in Berlin.

Ein Teil meiner/unserer Arbeit am Empfang ist die Neuaufnahme von Patienten, die Schlüsselausgabe und Terminvereinbarung mit Ihnen. Seit Nicole Ende Juni in Mutterschutz gegangen ist, haben wir Sara als tatkräftige Mitarbeiterin am Empfang sitzen. Die Aufgaben, die Nicole bis dahin hatte, sind somit auf mich übergegangen, so dass ich mich noch mehr um ihre Bedürfnisse bemühen kann. Da nicht immer alles perfekt läuft im Leben, sind wir auch Ansprechpartner in Bezug auf Kündigungen und krankheitsbedingten Therapiepausen. Aber auch Kritik wird bei uns angesprochen und bestmöglich gelöst. Zu meinen Aufgaben gehört die Koordination der



Sommerfest der Ventalgruppe

Am 04. Juli 2015 war es wieder soweit, feierte die Ventalgruppe mit ihren fünf Standorten ihr traditionelles Sommerfest. Zahlreiche Kunden und Patienten, Zuweiser und Mitarbeiter trotzten den tropischen Temperaturen von über 30 Grad und folgten der Einladung und so konnten wir über 100 Gäste am Standort Rehazentrum Westend begrüßen.

Nach der Begrüßung und Eröffnung des Sommerfests durch die Inhaber Pia Drauschke und Dr. med. Stefan Drauschke und den Geschäftsführer Guntram Jackisch, ließen es sich die Gäste bei selbstgebackenem Kuchen, frischen Obstspießen und leckerer Sommerbowle gut gehen und





Sabine Schmecht, Gesundheitszentrum Lichtenberg

Termine in der Physiotherapie und dem Rehasportbereich.
Neben den Aufgaben am Empfang, übernehme ich Vertretungsweise auch einige Gruppen im Rehasport. Durch meine Ausbildung zur Sport und Fitnesskauffrau habe ich auch in diesem Bereich die Kenntnisse und Erfahrungen im Anleiten von Gruppen. Diese beiden Bereiche ergänzen sich prima und machen mir sehr viel Freude und Spaß. So kann ich jeden Tag mit den verschiedensten Menschen in Kontakt treten und ihnen hilfreich zur Seite stehen. Ich freue mich die nächsten Wochen und Monate mit ihnen gemeinsam zu gehen.

8

ViVental aktiv

Gemeinsam mit Spaß aktiv sein - das ViVental-Team macht es vor



Minigolfen trotz Sturmwarnung

Als wir an der Minigolfanlage Mühl am Tegeler See ankamen, hatte diese leider geschlossen, da es windig war und Sturmwarnungen rausgegeben worden waren. Nach einem kurzen Telefonat mit den Verantwortlichen der Anlage bekamen wir die Empfehlung, eine unweit entfernte, etwas windgeschützter in einer Wohnsiedlung gelegene Minigolfanlage mit Langbahnen zu nutzen. Dort angekommen lief alles super. Die Qualität der 18 Bahnen war bestens. Wir teilten 3 Gruppen ein und durchliefen in ca. 2-3 Stunden entspannt die 18 vielseitigen Bahnen. Da einige schon etwas früher fertig waren als andere, konnten diese bei überwiegendem Sonnenschein noch kleine Snacks und Drinks vor Ort zu sich nehmen. Alles in allem war es super, dass zufälligerweise noch eine weitere Bahn in dieser Region vorhanden war, welche sich letztlich als bessere Alternative darstellte.

Ernährungs-Spezial: Herzinsuffizienz

Prävention statt Rehabilitation

Bei Herzinsuffizienz handelt es sich zumeist um Rückstauprobleme, Stenose oder Herzklappenfehler, welche sich durch Ernährungsumstellung leider nicht verbessern lassen. Grundprobleme der Herzinsuffizienz sind jedoch oft starkes Übergewicht und Risikofaktoren wie übermäßiger Nikotin- und Alkoholkonsum. So gilt es in diesem Fall vorbeugend tätig zu werden. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung, mit einem hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel, sichert nicht nur den Vitaminbedarf ab, sondern bringt auch Elektrolyte zurück ins Gleichgewicht. Natrium und Kalium sind stark an der Blutdruckregulation beteiligt. Vor allem bei einer Rechtsherzinsuffizienz, bei der das Herz verzweifelt versucht genügend Blut der Lunge zukommen zu lassen, wird Wasser abgepresst und verbleibt in der Lunge. Das Atmen und damit jede Bewegung fallen schwer. Während Natrium eher Wasser in den Gefäßen und damit auch in der Lunge zurückhält, kann Kalium den Blutdruck durch Anregung der Wasserausscheidung optimieren. Fertiggerichte, Knabberereien, viel Wurst, Käse und Brot sind Hauptlieferanten für Salz und damit für Natrium. Gemüse, Obst und Getreide dagegen liefern uns vermehrt Kalium. Besteht eine Herzinsuffizienz und gleichzeitig eine Allergie, steht hier die allergenarme Ernährung im Vordergrund um unnötige Spasmen der Lunge zu verhindern. Nach dem Ausgleich der Elektrolyte und somit auch Entlastung der Niere, der Entlastung der Lunge durch allergenarme Ernährung, steht natürlich die Gewichtsreduktion im Vordergrund. Herz und Gefäße werden entlastet, Blutdruck wird verbessert, Blutzuckerwerte verbessert und weitere Gefäßschädigungen vermieden. Sport sollte jedoch zunächst nur unter ärztlicher Aufsicht stattfinden.
Fassen wir zusammen: Natrium und somit salzarme Ernährung, hoher Anteil pflanzlicher und somit kalorienreduzierte Kost, für den Allergiker allergenarme Ernährung und Bewegung so oft wie möglich sind die besten Rezepte gegen eine Entwicklung einer Herzinsuffizienz. Es gilt also Prävention vor Rehabilitation.



Foto: Susanne Schwarz

9

Schmorgurken mal anders

Für ca. 4 Portionen brauchen wir:

2 kleine Schmorgurken, 2 Zwiebeln, ein paar getrocknete Tomaten (kleingeschnitten), ein paar Oliven (in Scheiben geschnitten), Ruccula, Salz, Pfeffer, Dill

Zubereitung:

- Schmorgurken schälen, halbieren, das Kerninnere mit einem Löffel entfernen (Achtung: Schmorgurken können bitter sein, diese befinden sich am Stielansatz, also immer von der Blüte zum Stiel schälen und vorher probieren, lieber eine Scheibe mehr abschneiden, als dass das Essen bitter wird)
- Gurken vierteln und in Streifen schneiden
- Öl in einer Pfanne geben und erhitzen, Zwiebeln anbraten, Gurken dazu geben
- Ca. 10min braten, evtl. etwas Wasser oder Brühe dazu geben
- Getrocknete Tomaten und Oliven dazu geben, mit Salz, Pfeffer, Dill abschmecken
- Zum Schluss etwas Ruccula unterheben

Guten Appetit!

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Als wir neulich unterwegs waren, konnten wir ein Gespräch zwischen einem älteren Herrn und seiner Begleiterin verfolgen. Er beklagte sich bei ihr, dass er wieder zum Arzt gehen müsste, weil sein Herz nicht mehr so richtig mitmacht. Und dann hätte die Untersuchung auch noch gedauert ...

Wir haben uns angeschaut und bemerkt, dass man das Wort „müssen“ auch in „dürfen“ tauschen könnte. An sich ist es ein Glück, dass unser Gesundheitssystem in Deutschland so ausgebaut ist, dass man überhaupt zum Arzt gehen kann, wenn man ihn braucht und sich die Kosten auch noch im Rahmen halten bei hoher Qualität der Versorgung.

Bei all dem ist es inzwischen doch Sommer geworden und Sie werden schon bemerkt haben, dass wir unsere neuen medizinischen Kompetenzen mehr und mehr im Sinne neuer Möglichkeiten für unsere Patienten und Kunden aus Berlin und dem Berliner Umland umsetzen.

Unser leitender Arzt Herr Dr. Homberger ist Facharzt für Kardiologie und Angiologie und damit Spezialist für Ihr Herz und Ihre Gefäße, die bei vielen Menschen schon früh in Mitleidenschaft geraten. Eine Fachärztin für Zuckerkrankheit ergänzt passend das Leistungsspektrum unseres Ärzteteams. Hoher Blutdruck, Bewegungsmangel, hoher Blutzucker oder Blutfettwerte sind bekannte Risikofaktoren, denen man frühzeitig begegnen kann und sollte. Manche Menschen bemerken auch allgemeine Leistungseinschränkungen, denen manchmal eine Herzschwäche zu Grunde liegt. In dieser Ausgabe informieren wir Sie unter anderem über dieses Krankheitsbild und was wir mit Ihnen dagegen tun können.

Nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen unser vielseitiges, erfahrenes Ärzteteam und die verschiedenen Therapeuten an unseren Einrichtungen im Westend, Charlottenburg, Zehlendorf, Lichtenberg und Schöneberg bieten. Wir sind für Sie da! Verschaffen Sie sich bei uns Klarheit über Ihren Gesundheitszustand und arbeiten Sie gemeinsam mit uns und mit Vergnügen an der Verbesserung. Wir freuen uns auf Sie!



Ihre Gesundheitsunternehmer
im Sommer 2015

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

29.09.2015 **Weltherztag** im Rehasentrum Westend

14.11.2015 **Weltdiabetestag** im Rehasentrum Westend

Alle näheren Angaben (Zeit, Ort usw.) entnehmen Sie bitte dem Aushang in den einzelnen Standorten.
Zur Teilnahme an den Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

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

Seit **6 Jahren** dabei: Herr Georg Marks, Herr Lothar Stuhl, Frau Brigitte Schmidt
Seit **12 Jahren** dabei: Frau Dorrit-Maria Lange, Herr Haribert-Mario Fauteck,
Frau Ingeborg Maaß, Frau Gitta Waletzki



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

Rehasentrum Westend

Epiphanienvogelweg 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.vivental.de - www.rehaventhal.de

PILATES

Mit Pilates erreichen Sie eine Stärkung Ihrer Muskulatur sowie eine Verbesserung Ihrer Kondition und Koordination. Ihr Kreislauf wird angeregt und Ihre Körperwahrnehmung verbessert.

Pilates ist das ideale Ergänzungstraining für alle Läufer, Walker und Radfahrer. Unser besonderer Fokus liegt auf Ihren tief liegenden Muskeln, die für Ihre gesunde Körperhaltung eine große Rolle spielen.



Preise

Gruppenangebote (maximal 15 Teilnehmer):

5er Karte für 50 Euro
10er Karte für 90 Euro

Personal Coaching:

60 Minuten = 60 Euro
90 Minuten = 75 Euro

Pilates bieten wir Ihnen an folgenden Standorten an:

Charlottenburg: Mierendorffstraße 2, 10589 Berlin, Telefon: 030 - 68 32 48 01

Lichtenberg: Ruschestraße 103-104, 10365 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 191

Schöneberg: Kaiser-Wilhem-Platz, 10827 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 181

Zehlendorf: Spanische Allee 16, 14129 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 278

Westend: Epiphanienweg 6, 14059 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 102

www.vivental.de

