

VentalNews

Ausgabe 31

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Mitnehmen
und
Weitergeben
erwünscht

Shiatsu
Mobility Training
Lungensport

Sanftes Yoga
Heilpraktiker für
Physiotherapie
u.v.a.m.

Stressresistenz: Wie man die dunkle Gedankenspirale durchbrechen kann

Editorial von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Die Krisen wollen offenbar nicht enden. Corona beutelt uns seit mehr als 2 Jahren mit noch immer hunderttausenden Neuinfektionen jeden Tag und dann kommt auch noch ein aggressiver Angriffskrieg mitten in Europa dazu, dessen Bilder Angst und tiefes Mitgefühl erzeugen. Auch die wirtschaftlichen Auswirkungen sind bei Energie und Lebensmitteln schon jetzt auch bei uns spürbar und am Ende noch gar nicht abzusehen. Gerade in diesen Zeiten ist das Training von Stressresistenz sehr sinnvoll, auch um einer um sich greifenden Schwermut und Mutlosigkeit vorzubeugen.

Ein gewisser Anteil unserer persönlichen Resilienz (die Widerstandskraft gegen Krisen) ist genetisch bestimmt. Wenn man auch noch in schwierigen Lagen Chancen erkennt, offen für Entwicklung und in einem guten sozialen Netzwerk eingebunden ist, dann hat man es in Krisenzeiten einfacher.

Um das Gefühl der Hilflosigkeit zu überwinden, geht es vor allem darum, aktiv zu werden und den Gedanken zurückzugewinnen: „Ich kann etwas tun und bin der Situation nicht ohnmächtig ausgeliefert.“ Selbstwirksamkeit ist ein ganz starker Gesundheitsmacher! Schmieden Sie Pläne auch in diesen dunklen Zeiten, informieren Sie sich „trotzdem“ über die Lage, und erlauben Sie sich auch bewusst einmal abzulenken mit einem guten Buch oder einem ansprechenden Spielfilm. Sie können Ihr Auto volltanken, weniger fahren, etwas Bargeld zurücklegen – und gerade jetzt wieder mehr für Ihre eigene Gesundheit tun. Bewegung hilft nachweislich gegen Depression und Sie kommen beim Rehasport in einer netten Gruppe auf andere Gedanken und erfahren die so wichtige soziale Unterstützung und Eingebundenheit.

Natürlich können Sie auch gezielt Entspannungstrainings oder Yogakurse in unseren Gesundheitszentren besuchen, die Ihnen helfen, den Stress abzubauen und nach der Anspannung wieder wohlthuende Entspannung zu genießen. Das Gute ist: Es wirkt sofort – Angst und Entspannung gehen niemals zusammen, ebenso wie Humor und Angst nicht vereinbar sind. Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch anderen helfen, auf andere, bessere Gedanken zu kommen. Tun Sie etwas für sich und nehmen Sie die Dinge in die Hand. Nutzen Sie die Angebote unserer Gesundheits- und Therapiezentren in Charlottenburg, Lichtenberg, Schöneberg und Zehlendorf in ansprechender Umgebung mit freundlichen Therapeuten, damit Sie wieder auf bessere Gedanken kommen!

Ihre Gesundheitsunternehmer
im Frühjahr 2022

Pia Drauschke und
Stefan Drauschke
pia.drauschke@vivalental.de
stefan.drauschke@vivalental.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.



Ist es ein Bandscheibenvorfall?

Rückenschmerzen sind eine regelrechte Volkskrankheit, von der rund 20 Millionen Deutsche regelmäßig betroffen sind. Doch vergehen die Schmerzen nach wenigen Tagen nicht von selbst, könnte ein Bandscheibenvorfall die Ursache sein.

Jeder Mensch hat 23 Bandscheiben als Puffer zwischen den Wirbelkörpern. Sie dienen als Abstandhalter und dämpfen Stöße ab. Eine Bandscheibe besteht aus einem Gallertkern in der Mitte, der von einem Faserring umgeben wird. Bricht der Gallertkern durch den Faserring – wodurch Druck auf das in der Wirbelsäule verlaufende Rückenmark mit seinen Nervenbahnen entstehen kann – spricht man von einem Bandscheibenvorfall. Wird der Faserring hingegen nicht durchbrochen, sondern „nur“ nach außen vorgewölbt, spricht man von einer Bandscheibenvorwölbung.

Typische Symptome eines Bandscheibenvorfalls

Die Symptome eines Bandscheibenvorfalls hängen von Art und Ausmaß des Defekts ab. Betroffene leiden unter plötzlich auftretenden Rückenschmerzen, die vor allem bei Belastung stärker werden. Außerdem entsteht eine Verhärtung der Muskulatur im Bereich der Wirbelsäule. Liegt ein Bandscheibenvorfall im Bereich der Lendenwirbelsäule vor, strahlt der Schmerz oft bis in das Gesäß oder die Beine aus. Patienten können auch ein Kribbeln in den Beinen spüren. Zusätzlich können sich die Schmerzen beim Husten oder Niesen verschlimmern. Ein Bandscheibenvorfall kann sich aber auch einfach durch mehrtägige

Rückenschmerzen, die in die Beine ausstrahlen, bemerkbar machen. Ob jedoch tatsächlich ein Bandscheibenvorfall vorliegt, kann nur ein Arzt diagnostizieren.

Konservative Behandlungsmethoden

Bei fast 90% aller Bandscheibenvorfälle bessern sich die Beschwerden durch konservative Behandlungsmethoden. Hierbei verschreibt der Arzt zunächst einmal schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente, denn wichtig ist, dass der Patient keine Schonhaltung einnimmt, um eine noch stärkere Verspannung der Muskulatur zu verhindern. Außerdem wird Physiotherapie verordnet, wobei Wärmetherapie, Massagen, Manuelle Therapie und Krankengymnastik zum Einsatz kommen. Auch wird dem Patienten in der Physiotherapie beigebracht, wie man sich im Alltag besonders rückenfreundlich verhält, um das Risiko eines weiteren Bandscheibenvorfalls zu minimieren.

Sollten Sie aufgrund eines Bandscheibenvorfalls physiotherapeutische Behandlungen benötigen, sind Sie bei uns im Gesundheitszentrum Lichtenberg, im Gesundheitszentrum Schöneberg und im Therapiezentrum am Schloss Charlottenburg selbstverständlich in besten Händen. Doch lassen Sie es gar nicht erst soweit kommen!

Mit gezieltem Rückentraining können Sie Rückenschmerzen wirksam vorbeugen. Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur bieten wir an unseren Standorten in Lichtenberg und Schöneberg sowie zusätzlich im Gesundheitszentrum Zehlendorf.

Neu im Gesundheitszentrum Lichtenberg:

Shiatsu

Shiatsu ist die japanische Form der Akupressur. Ihre Wurzeln hat sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Im Zentrum dieser Massagetechnik steht die achtsame Berührung, die in die Tiefe gerichtet und mit sanften Dehnungen und Rotationen verbunden ist.

Übersetzt heißt „shi“ Finger und „atsu“ Druck. Die Berührungen erfolgen unter Einsatz des Körpergewichtes meist mit dem Daumen, können aber auch mit der ganzen Hand, dem Handballen, dem Ellbogen oder dem Knie ausgeführt werden. Sie können großflächig oder punktuell, sanft oder kräftig sein.

Bei der Behandlung orientiert sich der/die Shiatsu-Praktizierende am Meridiansystem der TCM. Über diese Leitbahnen fließt die Lebensenergie – Qi genannt – direkt unter der Haut durch den gesamten Körper. Entlang dieser Meridiane befinden sich dabei Punkte, die druckempfindlich sein können. Durch die Stimulation dieser Punkte lässt sich der Qi-Fluss regulieren, Blockaden lösen und damit Beschwerden lindern. Gleichzeitig bringt die Behandlung ein angenehmes Gefühl tiefer Entspannung mit sich. Shiatsu findet am bekleideten Körper statt, wobei sich eine lockere, bequeme Kleidung empfiehlt, und eignet sich für Menschen aller Altersstufen. Die Häufigkeit der Anwendungen ist individuell. Beachtet werden sollte aber, dass die in der Behandlung gegebenen Impulse Zeit brauchen, um in Ruhe von Körper und Geist verarbeitet werden zu können. Vor diesem Hintergrund liegt der Behandlungsabstand im Allgemeinen zwischen wöchentlich, vierzehntägig und vierwöchentlich. Eine Shiatsu-Anwendung kann Hilfe in verschiedensten Lebensphasen und Situationen leisten, indem natürliche Wachstums-, Entwicklungs- und Gesundungsprozesse angeregt werden.



Hinweis: Die Heilwirkung von Shiatsu ist durch wissenschaftliche Studien nicht bewiesen.

Unterstützung gibt es laut der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e. V. zum Beispiel:

- bei körperlichen, seelischen und/oder geistigen Belastungen in Lebenskrisen und Stresssituationen;
- bei Energielosigkeit und Erschöpfungszuständen, bei motorischen, sensorischen und vegetativen Störungen und bei länger anhaltenden und wiederkehrenden Beschwerden;
- nach Krankheiten oder Unfällen in Genesungsprozessen, bei der Entwicklung des ureigenen körperlichen, seelischen und geistigen Potenzials.

Auf der seelisch-geistigen Ebene wirkt Shiatsu entspannend, beruhigend oder anregend, ordnend und harmonisierend.

Rita Schulze, Ergotherapeutin

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Christina

Standort:
Gesundheitszentrum Lichtenberg

Was mache ich da?
Fachliche Leitung Ergotherapie

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Tolles Team und freundliche Klienten

Lieblingsübung:
Sturm in der Hängematte + Fische angeln

Lebensmotto:
Liebe das Leben und das Leben liebt dich

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Viel trinken und auf ausreichend Bewegung achten

Ich esse am liebsten:
Gemüselasagne

Ohne Kaffee und Musik **kann ich nicht leben**

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Rita

Standort:
Gesundheitszentrum Lichtenberg

Was mache ich da?
Ergotherapie

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Nette Kollegen

Lieblingsübung: Mudras

Lebensmotto:
In Bewegung bleiben, Neues entdecken

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Bewegen, bewegen, bewegen

Ich esse am liebsten:
Beeren

Ohne Wasser **kann ich nicht leben**

Neu im Gesundheitszentrum Zehlendorf:

Sanftes Yoga

Die Übungen des Yoga sind ganzheitlich und orientieren sich stets an den Möglichkeiten und Fähigkeiten der Ausübenden. Die Haltungen und Bewegungsabfolgen aus dem Hata Yoga stärken eine aufrechte Haltung, machen beweglicher und wirken positiv auf die Entspannungsfähigkeit. Die Übungen werden von ruhigem Atem begleitet um sicherzustellen, dass eine optimale Gesundheitsförderung durch die Übungen gewährleistet ist.



Im Yoga lernen wir den eigenen Körper besser kennen, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und unsere Praxis danach auszurichten. In den Übungen können wir eigene Grenzen erkennen, annehmen lernen und sanft ausdehnen. Gerade bei Bewegungseinschränkungen eignet sich ein sanftes Yoga sehr gut, da viele Übungen angepasst werden und z.B. auf dem Hocker durchgeführt werden können.

Unsere Trainerin Martina Rudolph ist Präventologin und Sporttherapeutin und ihr Anliegen ist es, die Liebe zum eigenen Körper in der Bewegung zu vermitteln und die Entwicklung einer besseren Haltung zu fördern, die ganzheitlich in den Alltag hineinwirkt.



Neu im
Gesundheits-
zentrum
Zehlendorf

Lungensport

Lungensport ist speziell für Patienten mit Atemwegs- und/oder Lungenerkrankungen (z.B. COPD, Lungenemphysem, Asthma bronchiale) entwickelt worden.

Bei diesen Erkrankungen kann bei Belastung rasch Atemnot auftreten, die die Leistungsfähigkeit erheblich einschränkt. Das Bewältigen einer Treppe, eine Tasche tragen oder schnelles Laufen werden so zu einer täglichen Herausforderung. Die Folgen sind häufig körperliche Schonung, die zur Abnahme der Kondition, der allgemeinen Kraft, der Leistungsfähigkeit und zur Einschränkung der Beweglichkeit des Brustkorbes führen. Neben der medikamentösen Therapie und ggf. Sauerstofftherapie gibt es die Möglichkeit, an

einem angepassten, speziell dosierten Training unter Anleitung von geschulten Therapeuten teilzunehmen – dem Lungensport. Er kann helfen, Krankheitsfolgen durch gezielte, langsam aufgebaute körperliche Belastung in Kombination mit spezieller Atemtherapie zu lindern und zu verbessern.

Nutzen Sie die positiven Erfahrungen in der Gruppe und steigern Sie Ihre Lebensqualität.

Was kann durch die Teilnahme am Lungensport erreicht werden?

- Geringere Atemnot
- Stabilisierung der Erkrankung

- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Steigerung der Lebensqualität
- Weniger Krankenhausaufenthalte
- Mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- Abbau von Ängsten
- Stärkung des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins

Welche Inhalte werden in der Lungensportgruppe vermittelt?

- Ausdauer- und Beweglichkeit erarbeiten
- Muskelaufbautraining
- Koordinationsübungen
- Vermittlung von Atemtechniken und Atemwahrnehmung
- Erlernen von entlastenden Positionen

- Dehnübungen, um die Beweglichkeit des Brustkorbes zu verbessern
- Entspannungstechniken
- Erfahrungsaustausch mit Betroffenen

Wie kann ich am Lungensport teilnehmen?

1. Mit dem Haus- oder Facharzt sprechen.
2. Eine Rehabilitationssportverordnung (Formular 56) ausstellen lassen und diese von Ihrer Krankenkasse genehmigen lassen.
3. Mit uns eine unverbindliche Beratung vereinbaren.

4. Mit Lungensport starten!
Ihre Teilnahme am Rehabilitationssport ist auch ohne Rehabilitationsverordnung möglich, bitte sprechen Sie uns hierauf gerne an.

Weitere Neuigkeiten aus dem Gesundheitszentrum Zehlendorf

Im Bereich Herzsport durften unsere Sportlerinnen und Sportler anfang des Jahres neue Räder begrüßen und unsere vergrößerte, optimierte und neu designte Trainingsfläche steht Ihnen ab sofort als Ergänzung Ihres Trainings zur Verfügung. Folgende neue Kurse haben wir jetzt für Sie im Programm: Qi Gong, Yoga, Beckenbodentraining, Zirkeltraining, Schlingentraining, Entspannung und Lungensport. Gerne können Sie unsere Sportkurse auch in der freien Natur absolvieren. Genießen Sie das schöne Wetter und die grüne Natur bei Ihrem Sport im Freien. Mehr Informationen zu allen Neuigkeiten erhalten Sie an unserem Empfang im Gesundheitszentrum.



Der Heilpraktiker für Physiotherapie

im Therapiezentrum am Schloss



Der „Heilpraktiker für Physiotherapie“ ist eine Qualifikation, die staatlich anerkannte Physiotherapeuten erwerben können und die sie befähigt, Patienten ohne ärztliche Verordnung zu befunden, zu behandeln und zu beraten. Im September 2009 wurde ein entsprechender Erlass vom Bundesverwaltungsgerichtshof Leipzig erstellt, der klar regelt, dass mit Erteilung der Berufsbezeichnung durch das Gesundheitsamt ein Physiotherapeut hierzu befähigt wird.

Welche Vorteile bietet der Heilpraktiker für Physiotherapie Ihnen als Patient?

Für Sie als Patient bietet sich nun eine neue Möglichkeit, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie können nun direkt den Weg zu uns ins Therapiezentrum am Schloss wählen und sich von unseren qualifizierten Therapeuten Frau Lopez und Herrn Lang aufnehmen lassen, ohne vorab einen Arzt zu konsultieren. Normalerweise sind Physiotherapeuten weisungsgebunden durch einen Arzt und dürfen nur nach ärztlicher Diagnosestellung und Verordnung therapieren, was wiederum den vorherigen Weg zur Arztpraxis unumgänglich macht

und meist mit Wartezeiten in der ärztlichen Praxis verbunden ist, was gerade in den schweren Zeiten der Corona-Pandemie besser vermieden werden sollte.

Der Heilpraktiker für Physiotherapie hingegen hat nun die Erlaubnis, eigenverantwortlich eine Diagnose zu erstellen - eingeschränkt auf den Bereich der Physiotherapie - und eine entsprechende Behandlung zu leisten, dies in Form einer Privatverordnung zu erstellen und weiterzugeben in eine andere Heilmittelpraxis oder an den Physiotherapeuten ihren Vertrauens in der gleichen Einrichtung. Eine individuelle und direkt auf Ihre Symptomatik bezogene Therapie wird somit ohne Zeitverzug möglich. Die Therapieform in der Heilpraxis für Physiotherapie bezieht sich auf alle Anwendungen, die ein Physiotherapeut in seiner Rechtsform nutzen darf. Die Therapie-

frequenz und die Gesamtmenge richten sich nach der Diagnostik des Therapeuten.

Wer kommt für die Behandlungskosten auf?

Leider handelt es sich bei der Behandlung des Heilpraktikers für Physiotherapie um eine Privatleistung und wird somit nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Diese kommen weiterhin nur für Behandlungen auf, die ärztlich verordnet werden. Für Privatpatienten oder Patienten mit einer Zusatzversicherung bietet sich ein großer Vorteil. Die Rechnungen des Heilpraktikers für Physiotherapie, die nach der Gebührenordnung für Heilpraktiker erstellt werden, können bei den Privatversicherungen als Heilbehandlung geltend gemacht und eine

Rückerstattung beantragt werden, sofern dies in Ihrem Vertrag unter Heilpraktikerleistungen verankert ist.

Da einige Versicherungen einen vollen Versicherungsschutz für den Bereich „Heilmittel“ der Physiotherapie bieten, sollten Sie sich vorab bei Ihrer Versicherung erkundigen.

Für gesetzlich versicherte Patienten gibt es die Möglichkeit, eine Zusatzversicherung für Heilpraktikeranwendungen zu einem geringen Betrag bei ihrer Kasse abzuschließen. Über bestehende Möglichkeiten sollten sich die Versicherten selbst bei Ihrer Kasse informieren. Somit würden auch in diesem Fall die Kosten für die Anwendungen übernommen werden.

Danny Lang
Standortleitung

Neu im Gesundheitszentrum Lichtenberg:

Mobility Training

Wenn man von Mobility Training, zu Deutsch Mobilitätstraining oder Beweglichkeitstraining hört, assoziieren die meisten Menschen damit ein Stretching oder - Dehnungsprogramm, indem unterschiedlichste Positionen für einen längeren Zeitraum statisch gehalten werden. Auch wenn beide Methoden das Ziel haben, den Bewegungsumfang entsprechender Gelenke zu erweitern, muss Mobility hierbei ganz klar von klassischem Stretching unterschieden werden.

Anders als bei passiven Dehnungsübungen rückt bei Mobility das Gehirn sehr viel intensiver in den Fokus, da die Übungen dynamisch, mit Muskelspannung und hoher motorischer Kontrolle ausgeführt werden. Durch diese aktiven Gelenkbewegungen gelangen deutlich mehr Signale in das Gehirn und können dort besser abgespeichert werden, womit letztlich ein höheres uneingeschränktes Bewegungsausmaß ermöglicht wird. Der Mensch ist vom Beginn seines Lebens darauf ausgerichtet, sich zu bewegen - und das in einem hohen Bewegungsausmaß. Allerdings wird unser heutiger Lebensstil leider allzu oft von einem bewegungsarmen und einseitigen Alltag bestimmt, infolgedessen wir bestimmte Gelenkwinkel nicht mehr aktiv einnehmen. Da unser Körper besonders im Bereich Beweglichkeit nach dem Prinzip „use it or lose it“ handelt, werden wir nicht nur immer unbeweglicher, sondern verlieren auch den Bezug und die Wahrnehmung zu unserem Körper und dessen vielseitige Funktionen. Mobility Training ist hierbei ein hervorragendes Konzept, um mehr Bewegungsfreiheit zu erlangen und langfristig betrachtet wieder eine gesündere Beziehung zu Bewegung zu entwickeln.



Was sind die Besonderheiten des Trainings?

Mobility ist ein sehr vielseitiges und dreidimensionales Training in dem hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Je nach Intensität werden aber auch Powerbands, Holzstäbe oder kleine Gewichte verwendet. Mit der Steigerung von Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit bezieht das Training den gesamten Körper ein, was mit dazu führt, dass die Muskeln effizienter und funktionaler arbeiten.

Für wen eignet sich das Mobility Training?

Grundsätzlich kann jede Person, jeden Alters das Training durchführen. Ob Bewegungseinsteiger, Freizeit-, Breiten- oder Leistungssportler, die ihre Leistungsfähigkeit steigern wollen, aber auch jene, die einfach nur ihre Beweglichkeit verbessern oder wiederherstellen möchten, werden von den Vorteilen profitieren.

Dario Zindler
Sporttherapeut



Kerstin Kupsch,
unsere bisherige Standortleitung im
Gesundheitszentrum Schöneberg,
verabschiedet sich ...

Nach zwei Jahren bei ViVental werde ich zum April 2022 neue Wege beschreiten. Ich bin sehr dankbar für die großartige Zeit, in der ich das Team und den Standort Schöneberg leiten durfte. Es war immer spannend und wir haben gemeinsam viel erreicht:

Bereits kurz nach meinem Start im Frühjahr 2020 machten wir aus der Not eine Tugend: Durch den Corona Lockdown war es plötzlich still im Gesundheitszentrum Schöneberg. Wir sorgten dafür, dass dennoch keinesfalls Stillstand herrschte. Gemeinsam mit der Geschäftsführung haben wir seitdem nicht nur einen großen Umbau der Räumlichkeiten, sondern auch einen ganzheitlichen Wandel des Gesundheitszentrums initiiert und Schritt für Schritt realisiert.

Neben neuem Boden, neuer Einrichtung und zeitgemäßen Sportgeräten, kam es so auch zu einigen personellen Veränderungen und strategischen Neuausrichtungen im Standort, um diesen fit für die Zukunft zu machen. Stets mit dem Ziel, Ihnen, unseren Patientinnen und Patienten, unseren Kundinnen und Kunden, ein umfassendes und hochwertiges Gesundheitsangebot zu bieten. Das Ergebnis: Ein heller, freundlicher und einladender Standort in neuem Gewand und mit neuen Gesichtern; ein hochmotiviertes Team, das tagtäglich daran arbeitet, Ihnen die beste Behandlung und einen guten Service zu bieten.

Ich habe sehr gerne mit jedem einzelnen zusammengearbeitet und bedanke mich für die hohe

Motivation und den Spaß an der Arbeit, die mein Team stets mitbrachte. Insbesondere möchte ich an dieser Stelle meinem Stellvertreter Steven danken, der dem Rehasport ordentlich Schwung verliehen hat und viel Kompetenz und Engagement aufweist. Mit ihm als Teil des Leitungsteams kann ich das Unternehmen guten Gewissens verlassen und mich neuen Herausforderungen stellen. Und mein Dank gilt ebenso Ihnen, all denjenigen, die uns – auch in schwierigeren Zeiten – unterstützt haben und uns freundlich und offen begegnet sind.

Nach diesen Erfahrungen bin ich selbst davon überzeugt und möchte dem Team und allen Patientinnen und Patienten deshalb noch diese Worte für die Zukunft mitgeben: „Veränderung ist am Anfang schwer, in der Mitte chaotisch und am Ende wunderschön.“ (Robin Sharma)
Im Gesundheitszentrum Schöneberg bleiben Sie in jedem Fall in guten Händen!

Alles Gute wünscht Ihnen
Kerstin Kupsch

Ab Mai leitet der Physiotherapie-Experte Sven Döhring das Gesundheitszentrum Schöneberg. Wir werden ihn in der nächsten Ausgabe der VentalNews ausführlich vorstellen.

Zu guter Letzt

Gewinnspiel, Impressum und Sonstiges

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

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@viventat.de** schicken oder in Ihrem Gesundheitszentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Gymnastikbänder.

Einsendeschluss ist der 30.06.2022.
Viel Glück!

Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 30 lautet: **47**
Die Gewinner sind: **Annette P.** und **Christine W.**

Herzlichen Glückwunsch!

STANDORTE



Ihr Partner für Physiotherapie, Ergotherapie,
Rehasport und Herzsport

Therapiezentrum am Schloss Charlottenburg

Mierendorffstr. 2, 10589 Berlin, Tel.: 030 35199-800

Gesundheitszentrum Lichtenberg

Ruschestraße 104, Haus 21 (Eingang neben der Sparda-Bank), 10365 Berlin, Tel.: 030 35199-500

Gesundheitszentrum Schöneberg

Richard-von-Weizsäcker-Platz 1 (Namensänderung, vormals Kaiser-Wilhelm-Platz), 10827 Berlin, Tel.: 030 35199-600

Gesundheitszentrum Zehlendorf

Spanische Allee 16, Haus B, 14129 Berlin (im Ev. Krankenhaus Hubertus), Tel.: 030 35199-700

www.vental.de

IMPRESSUM

VentalNews - Kundenmagazin der ViVental GmbH, Am Borsigturm 13, 13507 Berlin, Website: www.vental.de

Verantwortlich: Dr. med. Stefan Drauschke, Danny Lang | Redaktion und Layout: Martin Sältzer | Druck: WirmachenDruck.de