

04/2011

Newsletter des Soest Vital

Schnell wieder gesund

Ambulante orthopädische Reha im Soest Vital



Die Kooperationsärzte des Soest Vital. Von links: Dr. Christian Rols, Dr. Joachim Demmler, Hans-Jürgen Michel, Dr. medic Stefan Dragulescu, Dr. Walter Wittkamp, Dr. Stefan Dannbeck.

Gesundheit ist das höchste Gut der Menschen. Daher wünschen wir uns alle, nach einer Erkrankung möglichst schnell wieder gesund zu werden. Ab sofort bieten wir Ihnen ambulante, orthopädische Rehabilitation, zum Beispiel in Form einer Anschlussheilbehandlung nach einer Operation am Bewegungsapparat, an. Damit können wir Sie auf Ihrem Weg unterstützen, nach einer Verletzung oder Operation schnellstmöglich Ihre Gesundheit wiederzuerlangen. Nutzen Sie unsere Behandlungsmöglichkeiten direkt vor Ihrer Haustür. Ihnen steht unser gesamtes Leistungsspektrum zur Verfügung, das inhaltlich gleichwertig ist mit dem einer stationären Rehabilitations-Behandlung: Sie übernachten zu Hause, unser Fahrdienst holt Sie ab und bringt Sie in unser Zentrum. Die Therapieinhalte werden von unseren Ärzten passend zu Ihrer Rehabilitations-Diagnose in Absprache mit den vorbehandelnden Ärzten festgelegt. Nach der Pause und dem Mittagessen folgen weitere Behandlungen. Im Anschluss bringt unser Fahrdienst Sie wieder nach Hause.

Ihre Vorteile liegen auf der Hand ...

- Therapie und Anwendungen im gewohnten Lebensumfeld,
- mögliche Einbindung von Partnern und/oder Bezugspersonen in die Therapien und Schulungen,
- Beibehaltung der gewohnten sozialen Kontakte,
- Ihr Haus- oder Facharzt ist bei Bedarf leicht erreichbar.

Als typische Diagnosen kommen in Betracht:

- orthopädische Operationen wie künstliche Knie oder Hüftgelenke,
- Unfallfolgen, Brüche an den Extremitäten oder der Wirbelsäule,
- stark einschränkende Verschleißänderungen des Bewegungsapparates,
- rheumatologische Erkrankungen mit Beeinträchtigung im täglichen Leben.

Die leitenden Ärzte der Rehabilitation, Dr. Stefan Dannbeck und Dr. Walter Wittkamp, sind eng vernetzt mit den Operateuren im KlinikumStadtSoest und pfe-

gen Kontakte mit allen Operateuren der Region. Auf diese Weise können keine Lücken im Verlauf der Behandlung entstehen. Einige Operateure sind zu festen Visitenzeiten im Soest Vital und gestalten so die Anschlussheilbehandlung nach Operationen aktiv mit.

Die Einleitung und Organisation der Anschlussheilbehandlung erfolgt durch das vorbehandelnde Krankenhaus. Ihre betreuenden niedergelassenen Ärzte können eine ambulante Reha-Maßnahme befürworten. Ihr Antrag geht dann an Ihre Krankenversicherung. Bei Fragen zur Organisation einer Reha steht Ihnen auch die Rezeption des Soest Vital mit Frau Monika Neuperger sowie Frau Conny Stöppelmann unter Tel.: 02921 90 20 76 zur Verfügung.

Natürlich können Sie auch unabhängig von einer Reha-Maßnahme unsere Vorsorge-, Nachsorge- und Gesundheitsangebote zur Steigerung Ihrer Aktivität und Mobilität nutzen. Bei Fragen sprechen Sie uns bitte an.



Unterstützt ebenfalls das Soest Vital Ärzte Tam: Dr. Daniel Rovers.

Weitere Behandlungen in der ambulanten Ergotherapie:

für Erwachsene:

- motorisch-funktionelle Behandlungsverfahren
- sensomotorisch-perzeptive Behandlungsverfahren
- psychosoziale Behandlungsverfahren
- neuropsychologische Behandlungsverfahren
- neurophysiologische Behandlungsverfahren
- Förderung der Grob- und Feinmotorik, Fingerbeweglichkeit, Handkraft
- Förderung der Koordination
- Sensibilitätstraining
- Hirnleistungstraining
- Förderung der Wahrnehmung

für Kinder:

- Förderung der Motorik (Grob- und Feinmotorik, Koordination)
- wahrnehmungsfördernde Behandlungsmethoden
- funktionelle, handwerkliche, spielerische und gestalterische Behandlungstechniken
- Behandlung auf neurophysiologischer Grundlage
- Belastungstraining (Konzentration, Aufmerksamkeit)
- Förderung der Bewegungs- und Handlungsplanung
- graphomotorisches Training

Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Spiegeltherapie in der Ergotherapie

In der ambulanten Ergotherapie im Soest Vital wird Spiegeltherapie für die obere Extremität angeboten.

Spiegeltherapie eignet sich für Patienten nach einem Schlaganfall, für Patienten mit Parkinson, Phantomschmerzen, CRPS und chronischen Schmerzen sowie bei Einschränkungen in den Bewegungen in Armen, Händen und Fingern. Für die Behandlung ist es notwendig, dass eine Körperhälfte voll funktionsfähig ist.

In der Spiegeltherapie wird die nicht betroffene Extremität gespiegelt und dem Gehirn vorgetäuscht, dass der Körper zwei voll funktionierende Arme und Hände besitzt. Mit dem nicht betroffenen Körperteil werden verschiedene Bewegungen und Übungen unter Anleitung durchgeführt.

Im Gehirn wird so Einfluss auf die Regionen genommen, die für die Schmerzverarbeitung oder, bei Lähmungen, für die Aktivität und Sensibilität zuständig sind.

Um die Spiegeltherapie möglichst effektiv zu gestalten, wird der Patient zu einem Übungsprogramm für Zuhause angeleitet. Für die Spiegeltherapie benötigen Sie von ihrem Arzt eine Heilmittelverordnung Nr. 18 für Ergotherapie ausgestellt für eine sensomotorisch-perzeptive Behandlung.



Soest Vital und AquaFun schwimmen auf einer Welle

Neue Aquapräventionskurse

Endlich ist es so weit. Besucher des Soest Vital haben seit November die Möglichkeit, Aqua-Präventionskurse im AquaFun zu besuchen.

Die Teilnehmer erwartet eine breit gefächerte Auswahl an Kursen. Auch für Menschen mit Beeinträchtigungen gibt es ein passendes Angebot. Neben Wassergymnastik und Reha-Sport-Kursen werden Präventionskurse für Herz-Kreislauf und Bewegungsapparat angeboten. Für viele der Kurse gibt es einen Zuschuss von der Krankenkasse.

Das Training im Wasser ist besonders schonend für Gelenke und Wirbelsäule, weil der Auftrieb den Körper entlastet. Das macht Wasser zum idealen Element für die Rehabilitation nach Verletzungen. Weil der Widerstand im Wasser vier- bis zwölfmal höher ist als an Land, können auch Kraft und Ausdauer gezielt trainiert werden.

Ebenso werden Atmungsorgane, Herz und Gefäße positiv beeinflusst. Viele gute Gründe, sich für den Sport im Wasser zu entscheiden.

Weitere Infos bekommen Sie bei Soest Vital im KlinikumStadtSoest und im AquaFun in Soest.

Aqua Balance

Zusatzmodul zum Reha-Sport

Aqua Balance ist ein Konzept zur gesundheitlichen Förderung im Wasser. Kraft und Ausdauer kombiniert mit Beweglichkeit sind Inhalte des Wassertrainings. Darüber hinaus wird eine gezielte Gymnastik vor dem eigentlichen Wassertraining durchgeführt, damit Gelenke und Muskeln für die anstehenden Übungen im Wasser vorbereitet werden.



Dauer:

- 50 Therapieeinheiten in max. 18 Monaten

Voraussetzungen:

- Reha-Sport-Verordnung (Wasser)

Kosten:

- Monatlicher Beitrag: 19,90 €

Ihre Vorteile:

- Individuelles Training nach Indikation
- Kleine Gruppen
- Medizinische Betreuung
- Enge Abstimmung zwischen Arzt und Therapeuten

Zeiten: ab 1.12.11

Mittwoch:

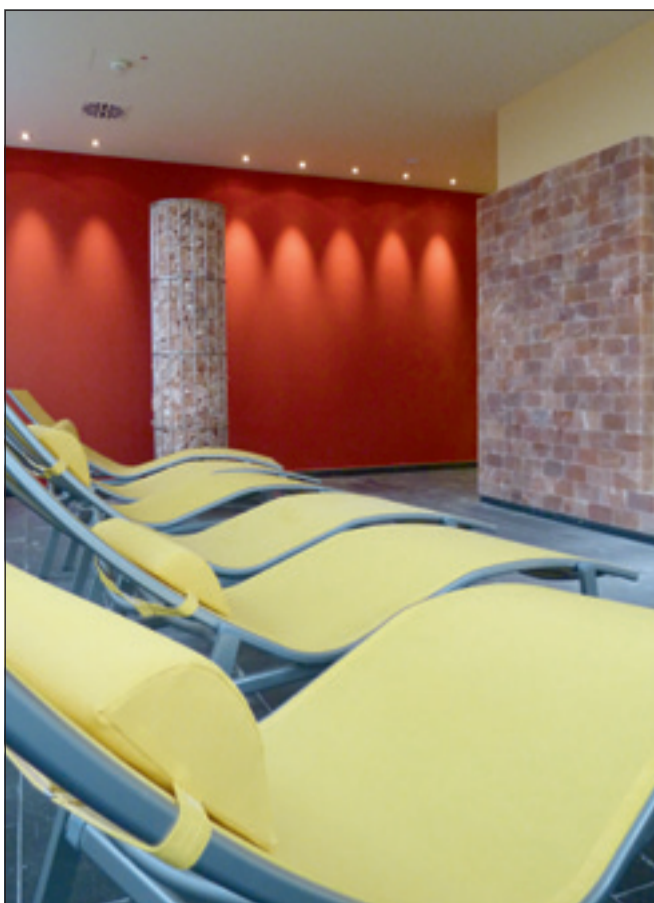
15.30 – 16.15 Aqua Balance Reha Sport

Donnerstags:

10.00 – 10.45 Aqua Balance Reha Sport

10.45 – 11.30 Aqua Balance Reha Sport

16.30 – 17.15 Aqua Balance Reha Sport



Die Erkrankten müssen dann aber eben durch Abhusten nachhelfen, um das Sekret zu mobilisieren. Das Prinzip ist in der Salz Lounge ähnlich: Sie bieten dem Organismus Salz an. Das Besondere ist dann, dass das körpereigene Wasser diese Salzkristalle lösen muss und dadurch das Sekret mobilisiert wird. Deswegen bin ich der Auffassung, dass die Salz Lounge bei einer chronischen Bronchitis sinnvoll ist. Bei asthmatischen Patienten kann es sein, dass dieses „Wasser locken“ als plötzlicher Reiz empfunden wird.

Aber empfehlenswert ist der Besuch der Salz Lounge sicherlich für die chronische Bronchitis und ein weiteres Krankheitsbild, das heute als COPD abgekürzt wird. Da gibt es eine Fülle von Patienten, mehr als man annimmt, und die werden davon profitieren.

Welche anderen Krankheitsbilder lassen sich mit dem regelmäßigen Besuch der Salz Lounge bessern?

Dr. Brune: Neben der einfachen und schon erwähnten chronischen Bronchitis bietet sich die Salz Lounge sowohl für Raucher als auch für Nichtraucher und Patienten mit veränderten oder instabilen Bronchien an. Im Einzelfall sollte man aber mit seinem Arzt besprechen, ob der Besuch der Salz Lounge empfehlenswert ist.

Bei welchen Krankheitsbildern sollte man auf gar keinen Fall die Salz Lounge besuchen?

Dr. Brune: Wenn Sie akut krank sind, z.B. Fieber haben, sollten Sie die Salz Lounge nicht besuchen. Gerade bei einer einfachen Bronchitis liegt meist eine Virusinfektion vor, die in der Regel gut mit Hausmitteln und Inhalation behandelt werden kann. Aber wenn sich das Krankheitsbild verschlechtert, beispielsweise eitriges Sekret ausgeworfen wird, sollten Sie in diesem Fall erst einen Arzt konsultieren, bevor Sie die Salz Lounge auf eigenes Ermessen hin nutzen. In dem Zusammenhang können Sitzungen in der Salz Lounge im Anschluss an die Erkrankung auch sinnvoll sein. Aber ich rate in den ersten akuten Tagen einer Erkrankung davon ab.

Lassen sich Krankheiten mit regelmäßigen Besuchen der Salz Lounge vorbeugen?

Dr. Brune: Der Körper kann das aufgenommene Salz leider nicht speichern, daher lassen sich Krankheiten nicht vorbeugen. Aber vor allem Rauchern könnten regelmäßige Besuche gut tun – besser ist es allerdings, gleich mit dem Rauchen aufzuhören.

Was denken Sie, wie oft sollte man das Angebot nutzen?

Dr. Brune: Beim persönlichen Inhalationsgerät liegt die Empfehlung bei vier bis sechs Mal täglich zehn Minuten. Das ist natürlich in der Salz Lounge schwer zu realisieren ...

... zumal eine Sitzung 45 Minuten dauert.

Dr. Brune: Die Salz Lounge stellt eher eine Therapieanwendung wie in einem Kurmittelhaus oder an der See dar. Bei den empfohlenen sechs mal 45 Minuten täglicher Inhalation wäre das natürlich eine tagesfüllende Veranstaltung. Da bietet sich zum Beispiel ein täglicher Besuch, und das über einen Zeitraum von mehreren Tagen, an.

Soest Vital ist am Ball

Spieler der Risse Baskets trainieren im Soest Vital

Sport und Gesundheit: zwei Begriffe, die untrennbar miteinander verbunden sind. Um immer fit auf dem Basketballcourt zu sein, trainieren rund 30 Spieler der Risse Baskets Soest seit 5 Monaten im Soest Vital.

„Wir sind sehr zufrieden mit dem Training und der guten Betreuung hier im Soest Vital. Es ist ein medizinisches Training, bei dem man sich professionell betreut fühlt“, so Dr. Uli Vedder, 2. Vorsitzender der Risse Baskets Soest. Durch die Kooperation mit dem Soest Vital konnten verletzte Spieler schnell wieder ihre Mannschaft unterstützen. Schwerpunkte der intensiven Zusammenarbeit sollen neben der Rehabilitation aber auch der Aufbau einer guten Muskulatur, die Stärkung der Stabilität der Wirbelsäule, eine Optimierung der koordinativen Fähigkeiten, eine bessere Herz-Kreislauf-Funktion sowie eine bessere Körperhaltung sein.



„Wir haben z.B. einen 2,06 m großen Spieler, der eine enorme Instabilität des oberen Sprunggelenkes aufwies. In Abstimmung mit den Physiotherapeuten vor Ort haben wir durch gezieltes Propriozeptoren-Training eine deutlich bessere Belastbarkeit und Stabilität beider Sprunggelenke erwirkt“, so der Basketballcoach, der als promovierter Arzt und heutiger Lehrer viele seiner Spieler gezielt ins Soest Vital schickt. Auch eine U-17-Spielerin wurde nach einer Knieverletzung im Soest Vital therapiert und ist nun schon wieder spielbereit.

Der Reha-Sport hat sich somit als fester Punkt bei den Risse Baskets eingegliedert. Doch nicht nur verletzte Spieler kommen gerne ins Soest Vital. Fast die gesamte U18m-Jugendoberligamannschaft von Coach Vedder trainiert inzwischen im Soest Vital.

„Wir sind ein sehr junger Verein und legen großen Wert darauf, dass unsere jungen Spieler unter der Anleitung von Physiotherapeuten und Dipl.-Sportwissenschaftlern ihre Tiefenmuskulatur/Tiefenstabilität

Nachgefragt ...

Was bringt eigentlich die Salz Lounge?

Luft: Wir brauchen sie täglich – und das in großen Mengen. Aber die Luft, die wir einatmen, ist angereichert mit Schmutzpartikeln und Pollen. Alle sonstigen Körperteile, die im direkten Kontakt mit der Außenwelt stehen, lassen sich reinigen,



Dr. med. Detlef Brune

nur eben die Lunge nicht. Wir haben den Soester Lungenfacharzt Dr. med. Detlef Brune gefragt, wie man seine Lunge säubern kann.

Dr. Brune, wie kann man den Reinigungsprozess der Lunge fördern?

Dr. Brune: Zunächst einmal hat die Lunge einen selbsteingebauten Reinigungsprozess, eine Flimmerhärchenanlage, die von unten nach oben schlägt, Sekret mobilisiert und somit die Lunge sauber halten soll. Wenn diese Anlage gesund ist, dann ist das Milieu unterhalb der Stimme steril. Bei Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen wie z.B. chronischer Bronchitis besteht ein Problem mit der Mobilisation des Sekrets. Die Flimmerhärchen sind verkümmert, degeneriert oder schlimmstenfalls nicht vorhanden. Dort kann kein natürlicher Säuberungsprozess stattfinden. Da kommt das Inhalieren als Therapieprinzip zum Tragen.

In der Salz Lounge inhaliert man ja auch ...

Dr. Brune: Die Salz Lounge funktioniert in ähnlicher Form wie ein persönliches Inhalationsgerät, denn auch da wird eine Salzlösung benutzt. Das dient in erster Linie der Befeuchtung und auch der Verflüssigung des Sekrets, um das Abhusten zu erleichtern.

trainieren“, sagt Uli Vedder. Die Schwerpunkte liegen außerdem auf Kraft- und Ausdauertraining. Die Entspannung und der Stressabbau sollen natürlich auch nicht zu kurz kommen. Dafür hält das Soest Vital Salz Lounge und Sauna bereit. So kann wieder topfit ins nächste Spiel gestartet werden.

Wenn Schmerz zur Krankheit wird

Behandlung chronischer Schmerzen am Klinikum Stadt Soest

5–8 Millionen Menschen in Deutschland leiden an chronischen Schmerzen. Oftmals haben Schmerzkranken eine lange „Schmerzkarriere“ mit verschiedenen erfolglosen medizinischen Therapieversuchen hinter sich. Der chronische Schmerz verliert im Laufe der Zeit seine ursprünglich warnende Funktion und entwickelt sich zu einer eigenständigen komplexen Schmerzkrankheit, die nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche und das soziale Umfeld der Betroffenen verändert. So kann der über Monate und Jahre anhaltende Schmerz zu Depressivität, Vereinsamung, sozialen Rückzug, Familienkonflikten und Problemen am Arbeitsplatz führen.

Multimodale Schmerztherapie am Klinikum Stadt Soest

Seit fast 2 Jahren bietet die Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin, Schmerztherapie und Palliativmedizin des Klinikum Stadt Soest unter Leitung von Prof. Dr. med. Andreas Meißner für chronische Schmerzpatienten Hilfe an. In einem sogenannten multimodalen Behandlungskonzept werden körperliche, psychische und soziale Krankheitsanteile berücksichtigt und bearbeitet. Unter Leitung eines Schmerztherapeuten betreut und schult ein Team aus Physio- und Sporttherapeuten, einer Entspannungspädagogin, einer für die Schmerzbehandlung ausgebildeten Krankenschwester (sog. Pain-Nurse) und einer Psychologin Patienten im Umgang mit ihren Schmerzen. Die fast 2 Wochen andauernde Behandlung beinhaltet u.a. das Erlernen von körperlichen Übungen und Entspannungstechniken. Auch werden Kenntnisse über die Chronifizierung von Schmerzen und ihrem Zusammenhang mit Stress und Psyche vermittelt und Grundzüge der medikamentösen Schmerztherapie erläutert. Ziel ist es, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten. Das Erlernte soll von den Patienten in ihrem Alltag umsetzbar sein und die Patienten in der Bewältigung ihrer Erkrankung unterstützen. Die multimodale interdisziplinäre Schmerztherapie am Klinikum Stadt Soest erfolgt stationär in Gruppen bis zu sechs Personen.

Vorstellung und Aufnahme

Die Vorstellung von Patienten, die für eine multimodale Schmerztherapie in Frage kommen, erfolgt nach Voranmeldung durch den behandelnden Arzt oder nach Anfrage durch den Patienten selbst. Dem Patienten wird ein ausführlicher Schmerz-Fragebogen zugeschickt bzw. ausgehändigt. Sobald der Fragebogen ausgefüllt zurückgesandt wird, erhält der Patient einen ambulanten Vorstellungstermin in der Schmerzambulanz. In einem Gespräch mit dem Schmerztherapeuten und Psychologen wird das Therapiekonzept vorgestellt und geklärt, ob der Patient für diese Behandlung geeignet ist. Unter anderem werden eine ausreichende körperliche Belastbarkeit und sprachliche Verständigung und die Bereitschaft zur aktiven Verhaltensänderung vorausgesetzt.

Kontakt zur Schmerzambulanz

**Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin, Schmerztherapie und Palliativmedizin
Klinikum Stadt Soest**

Senator-Schwartz-Ring 8, 59494 Soest
Tel.: 02921 / 90 1383 Sekretariat
Fax: 02921 / 90 2700
www.klinikumstadtsoest.de



Fit für die Piste

Bald ist es wieder so weit. Die Tage werden kälter und endlich beginnt wieder die Skisaison. Wer den ganzen Sommer über Sport gemacht hat, wird sich fit und vorbereitet für die Piste fühlen, doch die Belastungen für Muskeln und Gelenke sind beim Skisport sehr hoch. Es gibt einiges, was Sie tun können, um in den Skiurlaub zu starten und Ihr Unfallrisiko zu verringern.

Optimalerweise startet das Training sechs bis acht Wochen vor dem Start des Winterurlaubs. Ein ganzheitlich abgestimmtes Programm mit Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, aber auch Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit helfen Ihnen, Ihre Grenzen kennen zu lernen. So wird Ihr Bewegungsapparat optimal auf die körperlichen Belastungen vorbereitet.

Unterstützend bietet sich ein angepasstes Training auf der Trainingsfläche des Soest Vital an.

Gerade Teilnehmer, die zeitlich flexibel bleiben möchten, können sich so auf die starken und ungewohnten Belastungen optimal vorbereiten. Ein individueller Trainingsplan berücksichtigt eventuelle Defizite. So wird der Wintersport zum schönen Urlaubserlebnis.

Fit für die Piste/Skigymnastik

Start: 29.11.2011, 18.00 – 19.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 min

Kosten: 63 €

Herbst- und Winterangebote

Angebot bis
15. Dezember 2011

Kräuterstempelmassage

Lassen Sie sich bei der **Kräuterstempelmassage** in Verbindung mit dem Geruch ausgewählter Kräuter verwöhnen. Nicht nur die Wärme sondern auch der Geruch der Kräutermischung sorgen für ein Wohlfühlgefühl und für echte Entspannung. 60 min/59 €

HOT STONE

Genießen Sie die angenehme Wärme der **HOT STONE Massage** in den kalten Herbst- und Wintertagen. Entspannen Sie in einer wohlig warmen Atmosphäre bei einer Massage mit heißen Lavasteinen. 60 min/49 €

Sauna und Massage

Wärmen Sie sich in der **Soest Vital Sauna** auf und entspannen Sie. Stärken Sie durch regelmäßige Saunabesuche Ihr Immunsystem und schützen Sie sich so im Winter. Um diese angenehme Entspannung abzurunden, lassen Sie sich durch eine schöne **Rückenmassage** verwöhnen. Massage 25 min/25 €

Hot Chocolate Massage

Die **Hot Chocolate Massage** ist ein wohltuender Genuss für Körper und Geist. Durch die Verwendung feiner Schokolade schüttet der Körper Glückshormone aus. Das macht gerade in der kalten Jahreszeit gute Laune. 50 min/49 €

Schlank und Schön

Durch die besondere Wickeltechnik des **Hännan Body Wrap** mit erwärmten Baumwollbandagen und 100% naturreinen Mineralien vom Toten Meer erreichen Sie einzigartige Erfolge: Die Haut wird entschlackt und entsäuert. Die Figur wird geformt und die Haut wird gestrafft. So wird bei der ersten Behandlung eine Umfangreduktion von insgesamt mind. 40 cm erreicht. Umfangreduktionen von 50–80 cm sind keine Seltenheit. Leichte Cellulite wird schon bei der ersten Behandlung deutlich reduziert. Eine **Gesichtsmassage** verleiht darüber hinaus ein strahlendes Aussehen. Das Gesicht erscheint fit und vital. ca. 2,5 Std./119 €

Pflege der Haut

Gönnen Sie Ihrem Gesicht gerade in der kalten Jahreszeit, in der die Haut besonders strapaziert wird, eine intensive Pflege. Durch unsere **Gesichtsbehandlung** mit 100% naturreinen Mineralien wird die Haut gereinigt, remineralisiert und vitalisiert. Die Behandlung wird ergänzt durch eine kosmetische **Gesichtslymphdrainage**. Schwellungen und Einlagerungen im Gesicht werden abgebaut. Dadurch wird der Pflegeeffort unterstützt. 80 min/39 €



Salz Lounge

In der **Salz Lounge** geben Sie Ihrem Körper reine salzangereicherte Luft. Gerade in der Herbstzeit unterstützen Sie Ihren Körper bei Atembeschwerden und bei Hautproblemen. Eine **Kopfmassage** gibt dazu die nötige Entspannung, um den Körper zu regenerieren, Kopfmassage ca. 15 min/19 €

Klangschalen

In einer Jahreszeit, die sich durch „Dunkelheit und Nebelschwaden“ auszeichnet, führt die **Klangschalenbehandlung** zu einer Tiefenentspannung. Emotionale und psychische Spannungen werden gelöst und man fühlt sich wohl und erfrischt. 60 min/49 €

Soest Vital

Vital Soest
Prävention & Therapie

Senator-Schwartz-Ring 8 · 59494 Soest
Telefon 02921 901270 · Telefax 02921 901555
info@soestvital.de · www.soest-vital.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. von 07:30 bis 21:30 Uhr,
Sa. von 09:00 bis 16:00 Uhr



Vital Soest
Prävention & Therapie

Kursprogramm ab November 2011

Montag			
10.00 – 10.45	Aqua Rücken Fit - Aqua Fun	28.11.2011 (10x)	79,00 €
10.45 – 11.30	Aqua Rundum Fit - Aqua Fun	28.11.2011 (10x)	79,00 €
17.30 – 18.30	Wirbelsäulengymnastik	28.11.2011 (10x)	79,00 €
18.30 – 20.00	AOK Sanftes Rückentraining	ab Januar 2012	

Dienstag			
08.30 – 09.30	Power Bauch & Rücken	29.11.2011 (10x)	79,00 €
17.00 – 18.00	Body Fit mit Step	29.11.2011 (8x)	63,00 €
18.00 – 19.00	Fit für die Piste – Skigymnastik	29.11.2011 (8x)	63,00 €
19.00 – 20.15	Rückenfitness Premium für Golfer	29.11.2011 (10x)	89,00 €

Mittwoch			
16.15 – 17.00	Aqua Rücken Fit – Aqua Fun	30.11.2011 (10x)	79,00 €
17.00 – 18.15	Rückenfitness Premium für Übergewichtige	30.11.2011 (10x)	89,00 €
18.30 – 19.30	Power Bauch & Rücken	30.11.2011 (10x)	79,00 €
19.30 – 21.00	AOK Fit & Aktiv im Studio	ab Januar 2012	

Donnerstag			
17.15 – 18.00	Aqua Rundum Fit – Aqua Fun	24.11.2011 (10x)	79,00 €
18.00 – 18.45	Aqua Rücken Fit – Aqua Fun	24.11.2011 (10x)	79,00 €
18.00 – 19.00	Zumba ab Januar 2012	13.01.2011 (5x)	44,00 €
19.00 – 20.00	Zumba ab Januar 2012	13.01.2011 (5x)	44,00 €

Freitag			
17.00 – 18.15	Tai Chi Chuan	25.11.2011 (8x)	99,00 €
18.15 – 19.30	Qi Gong	25.11.2011 (8x)	99,00 €

Viele der Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt und werden je nach Krankenkasse mit 80 – 100 % bezuschusst.

Anmeldungen möglich unter:

Soest Vital, Senator-Schwartz-Ring 8 • 59494 Soest
Telefon 02921 901270 • Telefax 02921 901555
info@soestvital.de • www.soest-vital.de

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesunde Mitarbeiter – fit wie ein Turnschuh

Fitte, gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind Voraussetzung für eine erfolgreiche, effektive und sichere Arbeit in den Unternehmen.



In den vergangenen Jahren hat sich das Verständnis von Gesundheit am Arbeitsplatz rasant entwickelt. Modernes betriebliches Gesundheitsmanagement setzt nicht mehr nur auf Rückentraining und Arbeitsschutz, sondern baut auf einer insgesamt gesundheitsfördernden Unternehmensstruktur auf.

Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Engagement der Mitarbeiter zu erhalten, ist in vielen Unternehmen mittlerweile eine wichtige Managementaufgabe.

Setzen auch Sie auf die von Soest Vital entwickelten Konzepte der betrieblichen Gesundheitsförderung und machen Sie Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter fit.

Umfangreiche Eingangskontrollen untersuchen Ausdauer, Koordination und Kraft, zeigen eventuelle körperliche Schwächen auf und wecken Lust auf mehr.

Die gewonnenen Kenntnisse werden in individuellen Trainingsprogrammen berücksichtigt und umgesetzt. Eine freundliche Atmosphäre, sympathische und kompetente Mitarbeiter und modernste Trainingsgeräte garantieren ein effizientes Training.

Gerne bringen wir Ihre Mitarbeiter durch unsere effizienten Präventions- und Sportangebote in Form.

Testen Sie uns, wir freuen uns auf Sie.

Kosten:

Drei Monate trainieren für insgesamt nur 99 Euro.



Vital Soest
Prävention & Therapie

Kursprogramm ab Februar 2012

Montag			
09.00 – 10.00	Power Bauch & Rücken	27.02.2012 (10x)	79,00 €
10.00 – 11.00	Wirbelsäulengymnastik n. Krebserkrankungen	27.02.2012 (10x)	79,00 €
10.00 – 10.45	Aqua Rücken Fit – Aqua Fun Soest	27.02.2012 (10x)	79,00 €
10.45 – 11.30	Aqua Rundum Fit – Aqua Fun Soest	27.02.2012 (10x)	79,00 €
17.30 – 18.30	Wirbelsäulengymnastik	27.02.2012 (10x)	79,00 €

Dienstag			
08.30 – 09.30	Power Bauch & Rücken	28.02.2012 (10x)	79,00 €
17.00 – 18.00	Body Fit mit Step	28.02.2012 (8x)	63,00 €
18.00 – 19.00	Fit für die Piste – Skigymnastik	28.02.2012 (6x)	47,00 €
19.00 – 20.00	Core Training für Golfer	28.02.2012 (4x)	39,00 €
19.30 – 20.45	Rückenfitness Premium	28.02.2012 (10x)	89,00 €

Mittwoch			
16.15 – 17.00	Aqua Rücken Fit – Aqua Fun Soest	29.02.2012 (10x)	79,00 €
17.00 – 18.15	Rückenfitness Premium für Übergewichtige	29.02.2012 (10x)	89,00 €
18.30 – 19.30	Power Bauch & Rücken	29.02.2012 (10x)	79,00 €

Donnerstag			
17.15 – 18.00	Aqua Rundum Fit – Aqua Fun Soest	01.03.2012 (10x)	79,00 €
18.00 – 18.45	Aqua Rücken Fit – Aqua Fun Soest	01.03.2012 (10x)	79,00 €
18.00 – 19.00	Zumba	01.03.2012 (8x)	79,00 €
19.00 – 20.00	Zumba	01.03.2012 (8x)	79,00 €
19.30 – 20.45	Rückenfitness Premium für Männer	01.03.2012 (10x)	89,00 €

Freitag			
17.00 – 18.15	Tai Chi Chuan	02.03.2012 (8x)	99,00 €
18.15 – 19.30	Qi Gong	02.03.2012 (8x)	99,00 €

Power Bauch und Rücken

Durch gezielte Übungen werden intensiv die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Verschiedene Kleingeräte und Musik sorgen dabei für Spaß und Motivation.

Wirbelsäulengymnastik

Durch Mobilisation, Stabilisation, Dehnung und Kräftigung des Rumpfes können nachweislich Schmerzzustände vermieden werden. Zusätzlich lernen Sie Übungen kennen, die Sie am Ende des Kurses selbstständig zu Hause durchführen können, um so das Wohlbefinden zu steigern.

Body Fit mit Step

In diesem Kurs werden verschiedene Schritte zu einer Choreographie zusammengefügt. Mit viel Spaß wird so das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Zusätzlich werden kräftigende Übungen durchgeführt. Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Rückenfitness Premium

Ein spezielles Kursangebot zum schonenden Rückentraining. Mit angepassten Gymnastikübungen und anschließendem sanften Krafttraining auf der Trainingsfläche werden gezielt die Rumpfmuskulatur gekräftigt sowie die Wirbelsäule mobilisiert und stabilisiert.

Qi Gong

Durch die Übungen des Qi Gong erlernen Sie, die innere Lebenskraft anzuregen und daraus heilende Kraft zu schöpfen. Die verschiedenen Entspannungs-Heilübungen in Ruhe und Bewegung sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Tai Chi Chuan

Die meditative Bewegungslehre und -kunst des Tai Chi Chuan hat seit Jahrtausenden positiven Einfluss auf Alltagsstress, Herz-Kreislaufstörungen, Schlaflosigkeit und vieles mehr. Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.