



Gesundheit
für Generationen

Programm
März 2020
bis Februar 2021

Alexianer Krefeld GmbH
Alexianer Tönisvorst GmbH

☆☆☆☆☆☆☆☆ OOOH, WIE IS ☆☆☆☆☆☆☆☆

WATT

☆☆☆ schön! ☆☆☆

IHR HEIMVORTEIL

☆☆☆☆☆☆ MIT DEM ☆☆☆☆☆☆

SWK KLASSIK TARIF!



WATT IS DRIN?

100 % Ökostrom ohne Aufpreis,



PERSÖNLICHER ANSPRECHPARTNER



und satte Rabatte mit der SWK-Card!

www.swk.de/energie



■ KreVital – Gesundheit für Generationen

KreVital – Institut für Gesundheitsförderung bietet qualifizierte Kurse, Vorträge und Veranstaltungen zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit. 1997 wurde das Institut am Standort Krefeld gegründet, um die somatische und psychiatrische Gesundheitsversorgung der Krankenhäuser durch die Gesundheitsprävention zu erweitern.

Das Leistungsangebot von KreVital richtet sich an gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Das vielfältige Veranstaltungsprogramm bietet im Jahr mehrere hundert Kurse, Seminare, Fortbildungen und Aktivitäten. Viele Kurse werden von den Krankenkassen finanziell gefördert. Verantwortlich für Vermittlung und Qualität der Angebote sind ausgebildete Fachkräfte aus Medizin, Psychologie, Sport, Krankenpflege und Ernährung.

Kursbereiche:

- Ernährung
- Entspannung und Körperbewusstsein
- Sport in Rehabilitation und Prävention
- Ausgleichssport und Bewegung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement/
Gesundheitsförderung
- Seminare und Schulungen
- Bürgerseminare
- Aktiv ab 55

Das Ziel von KreVital ist es, das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden in der Gemeinschaft zu stärken. Aus diesem Grundverständnis heraus werden die Bürgerseminare kostenlos angeboten und eine enge Kooperation mit den Krankenkassen gepflegt.

DAS VERANSTALTUNGSPROGRAMM

MÄRZ 2020 BIS FEBRUAR 2021

■ Aktiv ab 55plus**04–11**

Hatha Yoga – 55plus	05
Yoga – 70plus	07
Präventive aktive Rückenschule nach prorücken Konzept 55plus	08
Präventive aktive Rückenschule nach prorücken Konzept für Frauen	09
Präventive aktive Rückenschule nach prorücken Konzept 70plus	10
Fit ab 55 – Trivital	11

■ Rehabilitationssport**12–23**

Herz-Sportgruppe – Ambulante Rehabilitation	13
Lungen-Sportgruppe – Ambulante Rehabilitation	14–15
Wirbelsäulen-Sportgruppe / Orthopädische Erkrankungen – Ambulante Rehabilitation	16–17
Brustkrebs-Sportgruppe – Ambulante Rehabilitation	19
Sport nach Schlaganfall – Ambulante Rehabilitation	20
Rehabilitationssport nach Krebserkrankung Ambulante Rehabilitation	21
Multiple Sklerose – Ambulante Rehabilitation	22
Periphere Arterielle Verschlusskrankheit (Amb. Reha.)	23

■ Ausgleichssport und Bewegung**24–31**

Die Neue Rückenschule	25 – 26
Präventive aktive Rückenschule nach prorücken Konzept	27
Beckenbodengymnastik für Frauen	28
Pilates	29
Yoga für den Rücken	31

Individuelle Angebote – Einzeltraining**32–34**

Medizinisches Personaltraining	32
Nordic Walking	32
moving Schwerpunkt Stress und/oder Rücken	33
Faszientraining	33
Faszientraining spezial	34
Akkupressur plus Kinesiotape	34

■ Ernährung – individuelle Ernährungsberatung 36–37



Kompetenz-Netzwerk für Ernährung 37

■ Entspannung und Körperbewusstsein 38–42



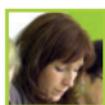
Hatha Yoga 39
 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung 40
 In Balance – Entspannungstraining 41
 Stressbewältigung durch Achtsamkeit 42

■ Betriebliches Gesundheitsmanagement Betriebliche Gesundheitsförderung 43–46



Betriebliches Gesundheitsmanagement 44–45
 Betriebliche Gesundheitsförderung 45
 moving 46

■ Seminare und Schulungen 47–52



Trauercafé 48
 Initialpflegekurse Somatik 49
 Hauskrankenpflegekurs 51
 Initialpflegekurse mit dem Schwerpunkt Demenz 52

■ Weitere Angebote 53–56



Stoma-Sprechstunde 54
 Akupunktur-Sprechstunde 54
 Messung (Wirbelsäulenvermessung) 55
 Messung (Körperanalyse) 56

■ Kurz und wichtig 57–63



Anmeldung und Teilnahme 58–60
 Geschäftsführung / Betriebsleitung 61
 Nicht vergessen / Ihre Anmeldung 62–63
 Notizen 64

Anmeldekarte auf der Rückseite

■ Aktiv ab 55plus



Hatha Yoga – 55plus

Sie haben endlich Zeit für sich selbst, für Ihre körperlich geistige Entwicklung? Yoga wirkt vielen Altersproblemen wie Kreislaufstörungen, Arthritis und Verdauungsbeschwerden entgegen; Yoga hilft Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu erhalten: Schon nach kurzer Yogapraxis werden Sie besser schlafen, mehr Energie haben und eine lebensbejahende Einstellung entwickeln.

Dauer	10 Wochen . 1x wöchentlich 90 Minuten Kursgebühr € 135,00			
Termine	20-1.01	Dienstag	10.03.20 – 26.05.20	15.30 Uhr
	20-1.02	Dienstag	09.06.20 – 01.09.20	15.30 Uhr
	20-1.03	Dienstag	22.09.20 – 08.12.20	15.30 Uhr
	20-1.04	Dienstag	12.01.21 – 16.03.21	15.30 Uhr
Leitung	Natalya Heinze			
Ort	KreVital – Willem-Einthonen, EG			



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr



Ihr Sanitätshaus mit der Vielfalt der Hilfsmittelversorgung für...

REHA-TECHNIK

HEMOCARE

MEDIZINTECHNIK

MOBILITÄT & ORTHOPÄDIE

ALLTAGSHILFEN

PFLEGEHILFSMITTEL

Auf diesen Wegen verbessern wir Ihre Lebensqualität und sorgen für ein barrierefreies wie selbst bestimmtes Leben. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir gerne behilflich. Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns!



reha team West
Wir bringen Hilfen

Mevissenstraße 64a · **47803 Krefeld**

Südwall 11 · **47798 Krefeld**

Außerdem in Kempen, Jüchen, Grevenbroich,
Mönchengladbach, Viersen, Düsseldorf und Duisburg

Zentralruf 08 00 / 009 14 20 · www.rtwest.de

Yoga – 70plus



Sie gehen nicht mehr gerne für Körperübungen auf den Boden? Dann ist das Hatha Yoga im Sitzen genau das Richtige für Sie. Die klassischen Körperhaltungen des Yoga: Rundrücken, Hohlkreuz, Drehsitz und Umkehrhaltung lassen sich auch im Sitzen durchführen. Die Atemübungen und das Training für die Vorstellungskraft runden die Yogastunde ab. Mit den Übungen zur Körperwahrnehmung, der Tiefenentspannung und Meditation wird das Yoga für jeden alltagstauglich und jederzeit einsetzbar. Dieser Kurs ist auch für Menschen, die auf einen Rollator angewiesen sind, wunderbar geeignet.

Dauer	<p>9 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 81,00</p> <p>10 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 90,00</p>
Termine	<p>20-TV1.05 Donnerstag 12.03.20 – 04.06.20 16.45 Uhr</p> <p>20-TV1.06 Donnerstag 13.08.20 – 08.10.20 16.45 Uhr</p> <p>20-TV1.07 Donnerstag 29.10.20 – 14.01.21 16.45 Uhr</p> <p>20-TV1.07 Donnerstag 28.01.21 – 22.04.21 16.45 Uhr</p>
Leitung	Petra Höller-Schneider
Ort	Gymnastikraum Seniorenhaus, Gelderner Str. 34, 47918 Tönisvorst



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

Präventive aktive Rückenschule nach prorücken Konzept – 55plus

Die Präventive aktive Rückenschule setzt sich aus informativen und körperlich-aktiven Anteilen zusammen. Die Kurseinheiten beinhalten Informationen zur Prävention und zur Gesundheitsförderung wie Körperwissen, Entstehung und Bewältigung von Rückenschmerzen, Stress- und Entspannungsmanagement, Rückenfreundliches Bewegen im Alltag sowie über 30 praktische Übungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Beweglichkeit, der Kraftausdauer sowie zur Koordinationsschulung der muskulären und faszialen Strukturen und zur Entspannung.

Dauer	8 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 68,00			
Dauer	10 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 85,00			
Termine	20-18.41	Mittwoch	11.03.20 – 20.05.20	12.00 Uhr
Termine	20-18.42	Mittwoch	10.06.20 – 27.07.20	12.00 Uhr
Termine	20-18.43	Mittwoch	26.08.20 – 28.10.20	12.00 Uhr
Termine	20-18.44	Mittwoch	18.11.20 – 03.02.21	12.00 Uhr
Leitung	Sophie Hahne			
Ort	KreVital – Hildegard von Bingen, 1. OG			



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

Präventive aktive Rückenschule nach prorücken Konzept – für Frauen

Die Präventive aktive Rückenschule setzt sich aus informativen und körperlich-aktiven Anteilen zusammen. Die Kurseinheiten beinhalten Informationen zur Prävention und zur Gesundheitsförderung wie Körperwissen, Entstehung und Bewältigung von Rückenschmerzen, Stress- und Entspannungsmanagement, Rückenfreundliches Bewegen im Alltag sowie über 30 praktische Übungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Beweglichkeit, der Kraftausdauer sowie zur Koordinationsschulung der muskulären und faszialen Strukturen und zur Entspannung.

Dauer	8 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 68,00			
	10 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 85,00			
Termine	20-3.01	Mittwoch	04.03.20 – 06.05.20	10.30 Uhr
	20-3.02	Mittwoch	27.05.20 – 15.07.20	10.30 Uhr
	20-3.03	Mittwoch	05.08.20 – 07.10.20	10.30 Uhr
	20-3.04	Mittwoch	28.10.20 – 13.01.20	10.30 Uhr
	20-3.05	Mittwoch	03.02.21 – 24.03.21	10.30 Uhr
Leitung	Anja Abratis			
Ort	KreVital – Paracelsus, OG			



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
Freitag 08.00–12.00 Uhr

Präventive aktive Rückenschule nach prorücken Konzept – 70plus

Die Präventive aktive Rückenschule setzt sich aus informativen und körperlich-aktiven Anteilen zusammen. Die Kurseinheiten beinhalten Informationen zur Prävention und zur Gesundheitsförderung wie Körperwissen, Entstehung und Bewältigung von Rückenschmerzen, Stress- und Entspannungsmanagement, Rückenfreundliches Bewegen im Alltag sowie über 30 praktische Übungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Beweglichkeit, der Kraftausdauer sowie zur Koordinationsschulung der muskulären und faszialen Strukturen und zur Entspannung.

Dauer	8 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 68,00			
	9 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 85,00			
Termine	20-3.06	Montag	09.03.20 – 18.05.20	10.30 Uhr
	20-3.07	Montag	08.06.20 – 27.07.20	10.30 Uhr
	20-3.08	Montag	24.08.20 – 26.10.20	10.30 Uhr
	20-3.09	Montag	16.11.20 – 01.02.21	10.30 Uhr
Leitung	Sophie Hahne			
Ort	KreVital – Hildegard von Bingen, OG			



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

Fit ab 55 – Trivital



Der Kurs ist besonders für Sporteinsteiger oder Sportwiedereinsteiger um die 55 geeignet. Die Komponenten Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit sind Bestandteil in jeder Kursstunde. Die Übungen sind abwechslungsreich, gesundheitsfördernd und rückschonend.

Dabei wird mit viel Spaß die Leistung unseres Herz-Kreislauf-Systems verbessert, die Tiefen- und Oberflächenmuskulatur gekräftigt, sowie das Körperbewusstsein und die Haltung geschult.

Dauer	7 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 56,00			
	10 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 80,00			
Termine	20-TV3.09	Dienstag	03.09.20 – 05.05.20	11.00 Uhr
	20-TV3.10	Dienstag	02.06.20 – 01.09.20	11.00 Uhr
	20-TV3.11	Dienstag	15.09.20 – 24.11.20	11.00 Uhr
	20-TV3.12	Dienstag	08.12.20 – 16.02.21	11.00 Uhr
Leitung	Doris Dittmann			
Ort	Krankenhaus Maria Hilf Tönisvorst, Antoniussaal, 2. OG, Hospitalstr. 2, 47918 Tönisvorst			



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

■ Rehabilitationssport



Herz-Sportgruppe – Ambulante Rehabilitation

Im Anschluss an den Aufenthalt im Akutkrankenhaus und in der Rehabilitationsklinik gewährleistet die ambulante Herz-sportgruppe die weitere Versorgung des Herzpatienten am Wohnort: Die Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems ist die wesentliche Zielsetzung des Kurses. Das Bewegungsprogramm wird von speziell für den Herzsport ausgebildeten Sporttherapeuten geleitet und von einem Arzt betreut: Sie stimmen die Inhalte des Kurses auf die besondere Belastungs- und Leistungsfähigkeit der Infarktpatienten ab.

Für die Teilnahme benötigen Sie einen „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ von Ihrem Arzt. Dieser muss von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden.

Bringen Sie bitte die ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse sowie den ausgefüllten Anamnesebogen zur ersten Kursstunde mit.

Dauer	1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr keine		
Termine	20-70.01	mittwochs	17.15 Uhr
	20-70.02	mittwochs	18.15 Uhr
	20-70.03	dienstags	18:00 Uhr
	20-70.04	donnerstags	15:00 Uhr
	20-70.05	donnerstags	16:00 Uhr
	20-70.08	mittwochs	19.15 Uhr
Leitung	Anja Abratis Doris Dittmann		
Ort	KreVital – Paracelsus, OG KreVital – Albert-Einstein, EG		

Lungen-Sportgruppe – Ambulante Rehabilitation



Diese ambulante Sportgruppe ist besonders geeignet für Patienten mit Atemwegserkrankungen wie chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen, Lungenemphysem und Bronchialasthma; auch Patienten mit einer Lungenkarzinom-Problematik können profitieren.

Lungensport erhöht die individuelle Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Besonders stehen im Vordergrund:

- die Verbesserung der Atemfunktion und die Verminderung der Atemnot-Schwelle
- die Kräftigung der Haltungs- sowie Atemhilfsmuskulatur
- die Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit/Ökonomisierung des Stoffwechsels
- die Verbesserung der Handlungskompetenz (die Umsetzung krankheitsangepasster körperlicher Aktivität im individuellen Leistungsbereich)
- die Steigerung des Selbstwertgefühls, des Selbstvertrauens und der Lebensfreude
- die Motivation zu selbstständiger sportlicher Aktivität

Für die Teilnahme benötigen Sie einen „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ von Ihrem Arzt. Dieser muss von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden.

Bringen Sie bitte die ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse sowie den ausgefüllten Anamnesebogen zur ersten Kursstunde mit.



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

Dauer	1x wöchentlich 45 Minuten Kursgebühr keine		
Termine	20-71.01	freitags	12.00 Uhr
	20-71.02	freitags	09.00 Uhr
	20-71.03	mittwochs	20.15 Uhr
	20-71.04	freitags	15.45 Uhr
	20-71.05	donnerstags	12.30 Uhr
	20-71.06	donnerstags	11.30 Uhr
	20-71.07	montags	15.00 Uhr
	20-TV71.08	mittwochs	10.00 Uhr
	20-71.09	montags	16.00 Uhr
	20-71.10	donnerstags	10.30 Uhr
	20-71.11	dienstags	17.00 Uhr
	20-TV71.12	mittwochs	15.00 Uhr
	20-71.13	montags	10.00 Uhr
Leitung	Anja Abratis Doris Dittmann Janine Rusbült		
Ort	KreVital-Institut für Gesundheitsförderung DRK, Jägerstr. 14, 47918 Tönisvorst		



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

Wirbelsäulen-Sportgruppe / Orthopädische Erkrankungen – Ambulante Rehabilitation



Diese Gruppe ist geeignet für alle Patienten, die einen Bandscheibenvorfall, eine -vorwölbung oder eine traumatische Verletzung an der Wirbelsäule erlitten haben, sowie für Patienten mit krankhaften Veränderungen der Wirbelsäule. Das Übungsprogramm besteht aus Erwärmung, Training zur Verbesserung der Koordination, Körperwahrnehmung und -beherrschung, Kräftigungsübungen, Übungen zur Mobilisation, Haltungsschulung, Dehnung und Entspannung. Für die Teilnahme benötigen Sie einen „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ von Ihrem Arzt. Dieser muss von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden.

Bringen Sie bitte die ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse sowie den ausgefüllten Anamnesebogen zur ersten Kursstunde mit.

Dauer	1x wöchentlich 45 Minuten Kursgebühr keine			
Termine	20-72.01	donnerstags	19.00 Uhr	
	20-72.02	freitags	10.00 Uhr	
	20-72.03	freitags	11.00 Uhr	
	20-72.04	donnerstags	20.00 Uhr	
	20-72.05	dienstags	18.00 Uhr	
	20-72.06	dienstags	19.30 Uhr	
	20-72.07	montags	18.00 Uhr	
	20-72.08	freitags	15.00 Uhr	
	20-72.09	dienstags	13.30 Uhr	
	20-72.10*	montags	09.00 Uhr	
	20-72.11	montags	19.00 Uhr	
	20-72.12	donnerstags	18.00 Uhr	
	20-72.13*	montags	10.30 Uhr	
	20-72.14	mittwochs	10.00 Uhr	
	20-72.15	dienstags	09.30 Uhr	
	20-72.16*	mittwochs	11.00 Uhr	
	20-72.17	montags	09.30 Uhr	

* Diese Gruppen sind für Betroffene ab 55 o. 60 Jahren

Termine	20-72.18	dienstags	12.15 Uhr
	20-TV72.19	mittwochs	11.00 Uhr
	20-72.20	montags	11.45 Uhr
	20-72.21	freitags	10.00 Uhr
	20-72.22	mittwochs	13.30 Uhr
	20-72.23	mittwochs	14.30 Uhr
	20-TV72.24	donnerstags	18.00 Uhr
	20-72.25	montags	14.30 Uhr
	20-72.26	montags	15.30 Uhr
	20-TV72.27	donnerstags	17.00 Uhr
	20-TV72.28	dienstags	15.15 Uhr
Leitung	Anja Abratis		
	Doris Dittmann		
	Janine Rusbült		
	Selina Özcam		
	Frank Weiß		
Claudia Weiß			
Ort	KreVital-Institut für Gesundheitsförderung DRK, Jägerstr. 14, 47918 Tönisvorst		



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr



Die Notapothek der Welt

Das Medikamentenhilfswerk action medeor wurde vor über 50 Jahren von engagierten Bürgern in Tönisvorst gegründet. Ziel ist es, die Gesundheit von Menschen in den ärmsten Regionen der Welt zu verbessern.

In Katastrophenfällen werden Medikamente innerhalb weniger Stunden vom Niederrhein aus versendet. Helfen Sie bitte mit!

Ihre Spende bewirkt viel:

Volksbank Krefeld

IBAN: DE12 3206 0362 0555 5555 55

Deutsches Medikamenten-Hilfswerk
action medeor e.V.

Informieren Sie sich unter:
www.medeor.de



Brustkrebs-Sportgruppe – Ambulante Rehabilitation



Die wesentlichen Ziele dieses Angebotes der Krebsnachsorge für brustkrebserkrankte Frauen sind die Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit, die Mobilisierung der psychischen Kräfte und der Spaß an der Bewegung: Durch den Sport können die Teilnehmerinnen ihre eingeschränkte Beweglichkeit im Arm-Schulter-Nackensbereich erweitern.

In der Regel wird der Sport in der Krebsnachsorge von Ihrer Krankenkasse über eine ärztliche Verordnung bezuschusst. Voraussetzung ist, dass Ihr Arzt / Ihre Ärztin Sie für sportgeeignet erklärt.

Bringen Sie bitte die ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse sowie den ausgefüllten Anamnesebogen zur ersten Kursstunde mit.

Dauer	1x wöchentlich 45 Minuten Kursgebühr keine		
Termine	19-73.01	dienstags	17.00 Uhr
	19-73.03	montags	11.30 Uhr
	19-TV73.04	donnerstags	16.00 Uhr
Leitung	Anja Abratis Claudia Weiß		
Ort	KreVital – Paracelsus, OG DRK, Jägerstr. 14, 47918 Tönisvorst		



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
Freitag 08.00–12.00 Uhr

Sport nach Schlaganfall – Ambulante Rehabilitation

Die Gruppe ist geeignet für Patienten nach Schlaganfällen. Trainiert werden die Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer.

Die Teilnahme an dieser Gruppe ist nur als Selbstzahler möglich. Die Übungseinheiten können nicht von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Bringen Sie bitte die ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse sowie den ausgefüllten Anamnesebogen zur ersten Kursstunde mit.

Dauer	1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr keine		
Termine	20-74.01	dienstags	11.00 Uhr
	20-74.02	mittwochs	14.30 Uhr
Leitung	Claudia Weiß		
Ort	KreVital – Albert Einstein, EG		



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
Freitag 08.00–12.00 Uhr

Rehabilitationssport nach Krebserkrankung – Ambulante Rehabilitation

Die wesentlichen Ziele dieses Angebotes der Krebsnachsorge für Patienten mit Krebserkrankungen sind die Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit, die Mobilisierung der psychischen Kräfte und der Spaß an der Bewegung: Durch den Sport können die Teilnehmer ihre eingeschränkte Beweglichkeit, sowie ihre Leistungsfähigkeit verbessern.

In der Regel wird der Sport in der Krebsnachsorge von Ihrer Krankenkasse über eine ärztliche Verordnung bezuschusst. Voraussetzung ist, dass Ihr Arzt / Ihre Ärztin Sie für sportgeeignet erklärt.

Bringen Sie bitte die ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse sowie den ausgefüllten Anamnesebogen zur ersten Kursstunde mit.

Dauer	1x wöchentlich 45 Minuten Kursgebühr keine		
Termine	20-73.02 20-73.06	dienstags mittwochs	16.00 Uhr 15.30 Uhr
Leitung	Frank Weiß		
Ort	KreVital – Albert Einstein, EG		



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
Freitag 08.00–12.00 Uhr

Multiple Sklerose – Ambulante Rehabilitation

Rehabilitationssport spielt gerade beim Krankheitsbild Multiple Sklerose eine wichtige Rolle. Symptome wie Lähmungen, Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen können damit effektiv verbessert werden. Mit Hilfe des Sports werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität wieder gestärkt und körperliche Einschränkung vermindert werden.

Bringen Sie bitte die ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse sowie den ausgefüllten Anamnesebogen zur ersten Kursstunde mit.

Dauer	1x wöchentlich 45 Minuten Kursgebühr keine		
Termine	20-76.01	dienstags	09.00 Uhr
	20-76.02	donnerstags	17.00 Uhr
Leitung	Frank Weiß		
Ort	KreVital – Albert Einstein, EG		



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

pAVK – Ambulante Rehabilitation periphere Arterielle Verschlusskrankheit

Dieses Rehabilitationssportangebot richtet sich an alle, die an einer pAVK (periphere Arterielle Verschlusskrankheit) leiden. Die so genannte Schaufensterkrankheit benötigt konstante Bewegungsimpulse. Gezielte Gymnastikübungen für das Muskel- und Gefäßsystem und das Gehtraining stehen bei diesem Bewegungsangebot im Vordergrund. Die speziell ausgebildete Kursleitung ermittelt gemeinsam mit dem Teilnehmer die schmerzfreie Gehstrecke. Ziel ist es im Laufe der Therapie die Gehstrecke zu verlängern, sowie die Koordination und die Flexibilität zu verbessern.

Bringen Sie bitte die ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse sowie den ausgefüllten Anamnesebogen zur ersten Kursstunde mit.

Dauer	1x wöchentlich 45 Minuten Kursgebühr keine
Termine	20-75.01 dienstags 12.00 Uhr
Leitung	Janine Rusbült
Ort	KreVital – Albert Einstein, EG



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
Freitag 08.00–12.00 Uhr

■ Ausgleichssport und Bewegung



Die Neue Rückenschule

Atypische, einseitige Belastungen der Wirbelsäule, Überbeanspruchung und Bewegungsmangel sowie fehlende Entspannung – das sind alltägliche und typische Ursachen für schmerzhaftes Muskelverspannungen und frühzeitige Abnutzungserscheinungen. Durch einen sinnvollen und effektiven Bewegungsausgleich kann diesen Störungen und den daraus folgenden Beschwerden vorgebeugt werden – falls Beschwerden schon bestehen, können sie gelindert werden. Das Angebot beinhaltet funktionsgerechte Dehn-, Kräftigungs-, Entspannungs- sowie Mobilitätsübungen.

Dauer	10 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 85,00																																																																																																		
Termine	<table border="1"> <tbody> <tr><td>20-18.01</td><td>Montag</td><td>02.03.20 – 11.05.20</td><td>17.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.02</td><td>Montag</td><td>02.03.20 – 11.05.20</td><td>18.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.03</td><td>Montag</td><td>02.03.20 – 11.05.20</td><td>19.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.04</td><td>Montag</td><td>02.03.20 – 11.05.20</td><td>20.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.05</td><td>Montag</td><td>25.05.20 – 03.08.20</td><td>17.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.06</td><td>Montag</td><td>25.05.20 – 03.08.20</td><td>18.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.07</td><td>Montag</td><td>25.05.20 – 03.08.20</td><td>19.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.08</td><td>Montag</td><td>25.05.20 – 03.08.20</td><td>20.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.09</td><td>Montag</td><td>24.08.20 – 09.11.20</td><td>17.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.10</td><td>Montag</td><td>24.08.20 – 09.11.20</td><td>18.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.11</td><td>Montag</td><td>24.08.20 – 09.11.20</td><td>19.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.12</td><td>Montag</td><td>24.08.20 – 09.11.20</td><td>20.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.13</td><td>Montag</td><td>23.11.20 – 08.02.21</td><td>17.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.14</td><td>Montag</td><td>23.11.20 – 08.02.21</td><td>18.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.15</td><td>Montag</td><td>23.11.20 – 08.02.21</td><td>19.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.16</td><td>Montag</td><td>23.11.20 – 08.02.21</td><td>20.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.17</td><td>Donnerstag</td><td>27.02.20 – 14.05.20</td><td>17.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.18</td><td>Donnerstag</td><td>27.02.20 – 14.05.20</td><td>18.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.19</td><td>Donnerstag</td><td>27.02.20 – 14.05.20</td><td>19.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.20</td><td>Donnerstag</td><td>27.02.20 – 14.05.20</td><td>20.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.21</td><td>Donnerstag</td><td>04.06.20 – 13.08.20</td><td>17.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.22</td><td>Donnerstag</td><td>04.06.20 – 13.08.20</td><td>18.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.23</td><td>Donnerstag</td><td>04.06.20 – 13.08.20</td><td>19.00 Uhr</td></tr> <tr><td>20-18.24</td><td>Donnerstag</td><td>04.06.20 – 13.08.20</td><td>20.00 Uhr</td></tr> </tbody> </table>			20-18.01	Montag	02.03.20 – 11.05.20	17.00 Uhr	20-18.02	Montag	02.03.20 – 11.05.20	18.00 Uhr	20-18.03	Montag	02.03.20 – 11.05.20	19.00 Uhr	20-18.04	Montag	02.03.20 – 11.05.20	20.00 Uhr	20-18.05	Montag	25.05.20 – 03.08.20	17.00 Uhr	20-18.06	Montag	25.05.20 – 03.08.20	18.00 Uhr	20-18.07	Montag	25.05.20 – 03.08.20	19.00 Uhr	20-18.08	Montag	25.05.20 – 03.08.20	20.00 Uhr	20-18.09	Montag	24.08.20 – 09.11.20	17.00 Uhr	20-18.10	Montag	24.08.20 – 09.11.20	18.00 Uhr	20-18.11	Montag	24.08.20 – 09.11.20	19.00 Uhr	20-18.12	Montag	24.08.20 – 09.11.20	20.00 Uhr	20-18.13	Montag	23.11.20 – 08.02.21	17.00 Uhr	20-18.14	Montag	23.11.20 – 08.02.21	18.00 Uhr	20-18.15	Montag	23.11.20 – 08.02.21	19.00 Uhr	20-18.16	Montag	23.11.20 – 08.02.21	20.00 Uhr	20-18.17	Donnerstag	27.02.20 – 14.05.20	17.00 Uhr	20-18.18	Donnerstag	27.02.20 – 14.05.20	18.00 Uhr	20-18.19	Donnerstag	27.02.20 – 14.05.20	19.00 Uhr	20-18.20	Donnerstag	27.02.20 – 14.05.20	20.00 Uhr	20-18.21	Donnerstag	04.06.20 – 13.08.20	17.00 Uhr	20-18.22	Donnerstag	04.06.20 – 13.08.20	18.00 Uhr	20-18.23	Donnerstag	04.06.20 – 13.08.20	19.00 Uhr	20-18.24	Donnerstag	04.06.20 – 13.08.20	20.00 Uhr
20-18.01	Montag	02.03.20 – 11.05.20	17.00 Uhr																																																																																																
20-18.02	Montag	02.03.20 – 11.05.20	18.00 Uhr																																																																																																
20-18.03	Montag	02.03.20 – 11.05.20	19.00 Uhr																																																																																																
20-18.04	Montag	02.03.20 – 11.05.20	20.00 Uhr																																																																																																
20-18.05	Montag	25.05.20 – 03.08.20	17.00 Uhr																																																																																																
20-18.06	Montag	25.05.20 – 03.08.20	18.00 Uhr																																																																																																
20-18.07	Montag	25.05.20 – 03.08.20	19.00 Uhr																																																																																																
20-18.08	Montag	25.05.20 – 03.08.20	20.00 Uhr																																																																																																
20-18.09	Montag	24.08.20 – 09.11.20	17.00 Uhr																																																																																																
20-18.10	Montag	24.08.20 – 09.11.20	18.00 Uhr																																																																																																
20-18.11	Montag	24.08.20 – 09.11.20	19.00 Uhr																																																																																																
20-18.12	Montag	24.08.20 – 09.11.20	20.00 Uhr																																																																																																
20-18.13	Montag	23.11.20 – 08.02.21	17.00 Uhr																																																																																																
20-18.14	Montag	23.11.20 – 08.02.21	18.00 Uhr																																																																																																
20-18.15	Montag	23.11.20 – 08.02.21	19.00 Uhr																																																																																																
20-18.16	Montag	23.11.20 – 08.02.21	20.00 Uhr																																																																																																
20-18.17	Donnerstag	27.02.20 – 14.05.20	17.00 Uhr																																																																																																
20-18.18	Donnerstag	27.02.20 – 14.05.20	18.00 Uhr																																																																																																
20-18.19	Donnerstag	27.02.20 – 14.05.20	19.00 Uhr																																																																																																
20-18.20	Donnerstag	27.02.20 – 14.05.20	20.00 Uhr																																																																																																
20-18.21	Donnerstag	04.06.20 – 13.08.20	17.00 Uhr																																																																																																
20-18.22	Donnerstag	04.06.20 – 13.08.20	18.00 Uhr																																																																																																
20-18.23	Donnerstag	04.06.20 – 13.08.20	19.00 Uhr																																																																																																
20-18.24	Donnerstag	04.06.20 – 13.08.20	20.00 Uhr																																																																																																

Termine	20-18.25	Donnerstag	27.08.20 – 12.11.20	17.00 Uhr
	20-18.26	Donnerstag	27.08.20 – 12.11.20	18.00 Uhr
	20-18.27	Donnerstag	27.08.20 – 12.11.20	19.00 Uhr
	20-18.28	Donnerstag	27.08.20 – 12.11.20	20.00 Uhr
	20-18.29	Donnerstag	26.11.20 – 11.02.21	17.00 Uhr
	20-18.30	Donnerstag	26.11.20 – 11.02.21	18.00 Uhr
	20-18.31	Donnerstag	26.11.20 – 11.02.21	19.00 Uhr
	20-18.32	Donnerstag	26.11.20 – 11.02.21	20.00 Uhr
Leitung	Sabine Kreuer			
Ort	KreVital – Willem Einthoven, EG			

Viel hilft viel

Unsere digitalen Leistungen:



VR-AltersvorsorgeCockpit



Elektronischer Kontoauszug



Elektronisches Postfach







Finanzstatus





Kontaktlos zahlen

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



www.vbkrefeld.de

Volksbank Krefeld eG 

Präventive aktive Rückenschule nach prorücken Konzept

Die Präventive aktive Rückenschule setzt sich aus informativen und körperlich-aktiven Anteilen zusammen. Die Kurseinheiten beinhalten Informationen zur Prävention und zur Gesundheitsförderung wie Körperwissen, Entstehung und Bewältigung von Rückenschmerzen, Stress- und Entspannungsmanagement, rückenfreundliches Bewegen im Alltag sowie über 30 praktische Übungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Beweglichkeit, der Kraftausdauer sowie zur Koordinationsschulung der muskulären und faszialen Strukturen und zur Entspannung.

Dauer	8 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 68,00			
	10 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 85,00			
Termine	20-18.33	Mittwoch	11.03.20 – 20.05.20	09.00 Uhr
	20-18.34	Mittwoch	10.06.20 – 29.07.20	09.00 Uhr
	20-18.35	Mittwoch	26.08.20 – 28.10.20	09.00 Uhr
	20-18.36	Mittwoch	18.11.20 – 03.02.21	09.00 Uhr
Leitung	Sophie Hahne			
Ort	KreVital – Hildegard von Bingen, OG			



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
Freitag 08.00–12.00 Uhr

Beckenbodengymnastik für Frauen

Schwerpunkt des Kurses sind spezielle Übungen zur Druckminderung auf die Blase sowie ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur. Die Teilnehmerinnen können nach kurzer Zeit die Übungen selbstständig zu Hause fortführen, um auch nachhaltig gute Ergebnisse zu erzielen.

Dauer	8 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 72,00			
	10 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 90,00			
Termine	20-16.01	Mittwoch	04.03.20 – 06.05.20	09.00 Uhr
	20-16.02	Mittwoch	27.05.20 – 15.07.20	09.00 Uhr
	20-16.03	Mittwoch	05.08.20 – 07.10.20	09.00 Uhr
	20-16.04	Mittwoch	28.10.20 – 13.01.21	09.00 Uhr
	20-16.05	Mittwoch	03.02.21 – 24.03.21	09.00 Uhr
Leitung	Anja Abratis			
Ort	KreVital – Hildegard von Bingen, OG			



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

Pilates

Pilates ist eine einzigartige, ganzheitliche Trainingsmethode, bestehend aus Kräftigung, Entspannung und Stretching. Unter besonderer Berücksichtigung der Atmung werden die Übungen präzise und konzentriert ausgeführt. Dieses Training verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Haltung und bekämpft Stressreaktionen wie Verspannungen und Nervosität.

Dauer	7 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 56,00			
	9 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 72,00			
	10 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 80,00			
Termine	20-22.01	Dienstag	10.03.20 – 26.05.20	18.00 Uhr
	20-22.02	Dienstag	10.03.20 – 26.05.20	19.00 Uhr
	20-22.03	Dienstag	09.06.20 – 15.09.20	18.00 Uhr
	20-22.04	Dienstag	09.06.20 – 15.09.20	19.00 Uhr
	20-22.05	Dienstag	06.10.20 – 22.12.20	18.00 Uhr
	20-22.06	Dienstag	06.10.20 – 22.12.20	19.00 Uhr
	20-22.07	Dienstag	12.01.21 – 23.02.21	18.00 Uhr
	20-22.08	Dienstag	12.01.21 – 23.02.21	19.00 Uhr
	20-22.09	Mittwoch	18.03.20 – 03.06.20	16.30 Uhr
	20-22.10	Mittwoch	18.03.20 – 03.06.20	17.30 Uhr
	20-22.11	Mittwoch	01.07.20 – 02.09.20	16.30 Uhr
	20-22.12	Mittwoch	01.07.20 – 02.09.20	17.30 Uhr
	20-22.13	Mittwoch	30.09.20 – 23.12.20	16.30 Uhr
	20-22.14	Mittwoch	30.09.20 – 23.12.20	17.30 Uhr
	20-22.15	Mittwoch	06.01.21 – 24.02.21	16.30 Uhr
	20-22.16	Mittwoch	06.01.21 – 24.02.21	17.30 Uhr
Leitung	Anna Aksel Beate Grätz			
Ort	KreVital – Willem Einthoven, EG			



Laufen | Walking | Radsport | Triathlon | Sonstiges



Alles rund ums Laufen

Laufsport bunert

Rheinstr. 39 · 47799 Krefeld

Telefon 0 21 51 / 20 91 00

www.bunertshop.de

Öffnungszeiten

Mo-Fr 10:00 – 18:30 Uhr

Sa 10:00 – 14:00 Uhr

Yoga für den Rücken



Der Rücken schmerzt, Sie sind nervös und reizbar?

Das Herz spüren Sie zunehmend und die Atmung ist auch nicht mehr so leicht möglich? Der Tag ist für alle Anforderungen, die Sie erfüllen wollen oder müssen zu kurz. Sie fühlen sich getrieben und gehetzt, schlafen unruhig oder wenig. Fühlen Sie sich bei der ein oder anderen Beschreibung angesprochen, dann ist Yoga genau das Richtige für Sie. Yoga verbindet Geist und Körper miteinander und lässt Sie zur Ruhe kommen. Ihre Rückenbeschwerden werden gelindert, oder verschwinden sogar ganz.

Dauer	10 Wochen . 1x wöchentlich 90 Minuten Kursgebühr € 135,00
Termine	20-TV1.09 Donnerstag 30.04.20 – 03.09.20 18.00 Uhr 20-TV1.10 Donnerstag 17.09.20 – 03.12.20 18.00 Uhr 20-TV1.11 Donnerstag 07.01.21 – 18.03.21 18.00 Uhr
Leitung	Frau Höller-Schneider
Ort	Gymnastikraum Seniorenhaus, Gelderner Str. 34, 47918 Tönisvorst



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

Individuelle Angebote – Einzeltraining

Die Angebote erfolgen erst nach eingehender Anamnese und Ausschluss von Risikofaktoren

■ Medizinisches Personaltraining

Im Unterschied zum herkömmlichen Personaltraining ist dieses Angebot nur für Interessierte gedacht, die aufgrund einer Erkrankung, Operation oder eines reduzierten Allgemeinzustands ihren Gesundheitszustand erhalten oder verbessern möchten. Nach eingehender Anamnese und Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt (Ihr Einverständnis vorausgesetzt), erstellen Ihnen unsere erfahrenen Trainer/innen einen individuellen Trainingsplan und leiten Sie bei den Übungen an.

Termine	Nach Absprache
Kursgebühr	€ 80,00/60 Minuten

■ Nordic Walking

Das Gehen mit Stöcken ist eine Ausdauerbelastung: Durch die Stöcke trainieren Sie beim Nordic Walking deutlich mehr Muskeln als beim Joggen. Zusätzlich schont der Bewegungsablauf die Gelenke. Dieser Sport beansprucht die gesamte Rücken- und Schultergürtelmuskulatur, fördert die Ausdauer und trainiert effektiv das Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem. Sie erhalten eine grundlegende Einführung in die Lauf- und Stocktechnik. Nordic Walking eignet sich für alle, die sich gerne an der frischen Luft bewegen sowie für Menschen mit Arthrose oder Übergewicht. Stöcke erhalten Sie von uns.

Termine	Nach Absprache
Kursgebühr	€ 70,00/60 Minuten

■ Moving Schwerpunkt Stress und /oder Rücken

moving ist ein effizientes Präventionskonzept, mit dem Sie körperliche Verspannungen abbauen und mentale Stressbelastung gezielt regulieren können.

Warum moving so gut funktioniert?

Weil Sie mit ‚landing‘ und den 4 langsamen und sanften moving-Bewegungen die Verspannungen im Rücken reduzieren und – 97 % der Rückenbeschwerden werden durch Muskelverspannungen verursacht. In diesem Kurs lernen Sie wie Sie moving tagtäglich und in allen Lebenslagen, zu Hause im Urlaub oder auf der Arbeitsstelle, anwenden können. moving ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Termine	Nach Absprache
Kursgebühr	€ 70,00/60 Minuten

■ Faszientraining

Faszien sind Bindegewebsstränge, die den ganzen Körper durchziehen und unsere Muskeln umhüllen. Verklebte und/oder verkrampfte Faszien sind oftmals die Ursache für Rücken-, Kopf- und Gelenkschmerzen. Durch gezieltes Training erlernen Sie Selbstmassagetechniken mit der Faszienrolle und Dehnübungen, die die Faszien elastischer machen und somit für Linderung und Vorbeugung von Beschwerden sorgen.

Termine	Nach Absprache
Kursgebühr	€ 70,00/60 Minuten



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

■ Faszientraining spezial

Ergänzt wird das Faszientraining durch Akkupressur und bei Bedarf Kinesiotape

Termine	Nach Absprache
Kursgebühr	€ 109,00 / 60 Minuten

■ Akkupressur plus Kinesiotape

Verspannungen der Muskulatur/Faszien verursachen Schmerzen. Durch das Aktivieren der Druckpunkt können diese gelindert und oder beseitigt werden.

Termine	Nach Absprache
Kursgebühr	€ 109,00/60 Minuten



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

APFEL BLÜTEN LAUF

19. APRIL 2020
TÖNISVORST

Das Laufereignis für alle -
durch die größten Apfelplantagen
am Niederrhein.

INFO & ANMELDUNG
APFELBLUETENLAUF.DE

SAVE THE DATE

Apfelblütenlauf 2021: 18. April



www.autohaus-huelsemann.de



Alexianer

REGION KREFELD

KREFELD / TÖNISVORST

www.alexianer-toenisvorst.de

■ Ernährung – individuelle Ernährungsberatung



Kompetenz-Netzwerk für Ernährung

Für ein noch besseres Angebot haben wir uns mit niedergelassenen Diplom-Oecotrophologen und Diät-Assistenten zu einem Netzwerk zusammengeschlossen: Hier bekommen Sie Hilfe durch eine individuelle Beratung bei ernährungsbedingten Erkrankungen, Ernährungsumstellungen, für die Ernährung von Sportlern, Säuglingen und Kindern, bei psychischen Erkrankungen oder auch für eine figurbewusste Ernährung. Insbesondere erhalten Sie aktuelle Informationen und Ernährungsempfehlungen – abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten. Unsere Mitarbeiter und Partner sind in vielen Bereichen spezialisiert, so dass wir Sie an den richtigen Berater vermitteln können, gemäß Ihren persönlichen Ansprüchen. Bei folgenden Ernährungsbesonderheiten können Sie uns ansprechen:

- Allergien
- Diabetes mellitus
- Ernährungsprobleme bei Osteoporose
- Ernährungsprobleme bei Gicht
- Fettstoffwechselstörungen
- Ernährung in der Schwangerschaft
- Ernährung von Sportlern
- Ernährung von Kindern
- Gewichtsverminderung
- u. a. mehr

Dauer	1 Beratungsstunde entspricht 45 Minuten! Kursgebühr € 50,00 für eine Erstberatung € 40,00 für eine Folgeberatung
Termine	20-26 Nach Vereinbarung
Leitung	Ursula Johannimloh, Diät-Assistentin, Ernährungsberaterin DGE



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

■ Entspannung und Körperbewusstsein



Hatha Yoga

Entspannung/Anspannung, Meditation, Atemübungen, Ernährung und Asanas sind die fünf Säulen des klassischen Yogas. In den Asanas, den Körperstellungen des Yoga, finden die Teilnehmer ihre innere Mitte durch das Wechselspiel von Entspannung und Anspannung. Kombiniert mit Atemübungen, Meditation und Körperwahrnehmung lassen das Gedankenkarussell zur Ruhe kommen. Eine ausgewogene Ernährung verhilft in Kombination mit regelmäßigen Yoga-Übungen zu mehr Ausgeglichenheit und Widerstandskraft.

Dauer	8 Wochen . 1x wöchentlich 90 Minuten Kursgebühr € 108,00 € 10 Wochen . 1x wöchentlich 90 Minuten Kursgebühr € 135,00 €			
Termine	20-32.01 20-32.02 20-32.03 20-32.04 20-32.05 20-32.06 20-32.07 20-32.08	Donnerstag Donnerstag Donnerstag Donnerstag Freitag Freitag Freitag Freitag	16.04.20 – 11.06.20 02.07.20 – 10.09.20 24.09.20 – 03.12.20 07.01.21 – 25.02.21 17.04.20 – 12.06.20 03.07.20 – 11.09.20 25.09.20 – 04.12.20 08.01.21 – 26.02.21	10.00 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 17.30 Uhr 17.30 Uhr 17.30 Uhr 17.30 Uhr
Leitung	Gerlinde Schatz			
Ort	KreVital – Willem Einthoven, EG			



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung



Die von Moshe Feldenkrais (1904 –1984) entwickelte Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ lehrt einen einfühlsamen, wachsamem und bewussten Umgang mit sich selbst: Während der Ausführung kleiner Bewegungsabläufe werden die eigenen Gefühle aufmerksam beobachtet; eigene Bewegungs- und Verhaltensmuster können so entdeckt und erweitert werden. Geeignet ist dieser Kurs für Menschen jeden Alters, die sich gerne bewegen und mehr über sich erfahren möchten. Einen Weg zur Selbsthilfe bietet die Feldenkrais-Methode Teilnehmern, die durch Erkrankungen oder Schmerzen in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind.

Da die Übungen hauptsächlich am Boden stattfinden, sollten Sie eine Decke mitbringen; wir empfehlen bequeme, warme Kleidung und Wollsocken.

Dauer	9 Wochen . 1x wöchentlich 90 Minuten Kursgebühr € 122,00 €			
	10 Wochen . 1x wöchentlich 90 Minuten Kursgebühr € 135,00 €			
Termine	20-33.01	Mittwoch	25.03.20 – 24.06.20	19.00 Uhr
	20-33.02	Mittwoch	08.07.20 – 09.09.20	19.00 Uhr
	20-33.03	Mittwoch	30.09.20 – 02.12.20	19.00 Uhr
	20-33.04	Mittwoch	06.01.21 – 10.03.21	19.00 Uhr
	20-33.05	Freitag	27.03.20 – 26.06.20	17.30 Uhr
	20-33.06	Freitag	10.07.20 – 18.09.20	17.30 Uhr
	20-33.07	Freitag	02.10.20 – 04.12.20	17.30 Uhr
	20-33.08	Freitag	08.01.21 – 12.03.21	17.30 Uhr
	20-TV33.09	Mittwoch	11.03.20 – 13.05.20	19.00 Uhr
	20-TV33.10	Mittwoch	27.05.20 – 12.08.20	19.00 Uhr
	20-TV33.11	Mittwoch	02.09.20 – 18.11.20	19.00 Uhr
	20-TV33.12	Mittwoch	09.12.20 – 24.02.21	19.00 Uhr
Leitung	Sabine Wickenkamp Dr. med. Christa Hildebrand			
Ort	KreVital – Willem Einthoven, EG KreVital – Paracelsus, OG Gymnastikraum Seniorenhaus, Gelderner Str. 34, 47918 Tönisvorst			

In Balance – Entspannungstraining

In diesem Kurs lernen Sie eine Vielzahl von Entspannungsmethoden kennen, die zu einem Ausgleich verhelfen und dabei, den Körper mit seinen Bedürfnissen und Signalen besser wahrzunehmen. Die Stunden sind so aufgebaut, dass Achtsamkeitspraxis, aktive Entspannung (Yoga, Qi Gong, PMR etc.) und passive Techniken (AT, Phantasiereisen, Tiefenentspannung etc.) kombiniert werden. So können Sie Ihr persönliches Rezept finden, um Ihre Balance wieder herzustellen.

Dieser Kurs ist auch für Menschen gedacht, die Ihre Entspannungspraxis auffrischen wollen oder eine abwechslungsreiche feste „Entspannungszeit“ in Anspruch nehmen möchten.

Dauer	8 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 72,00 € 10 Wochen . 1x wöchentlich 60 Minuten Kursgebühr € 90,00 €			
Termine	20-31.01 20-31.02 20-31.03	Donnerstag Donnerstag Donnerstag	19.03.20 – 28.05.20 10.09.20 – 26.11.20 14.01.21 – 04.03.21	18.30 Uhr 18.30 Uhr 18.30 Uhr
Leitung	Petra Stapper			
Ort	KreVital – Albert Einstein, EG			



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen.“

Jon Kabat-Zinn

In diesem Seminar erlernen Sie Strategien und Übungen zur Stressbewältigung mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis.

Achtsamkeit heißt, sich immer bewusster zu werden, was in einem Selbst (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen) und um einen herum, in jedem Augenblick, tatsächlich geschieht. Durch diese intensive Schulung der Wahrnehmung ergibt sich ein entspannter und angemessener Umgang mit belastenden Einflüssen und Stressfaktoren. Sie lernen Herausforderungen mit Gelassenheit, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen. Daraus entwickeln Sie die Fähigkeit, Ihren Alltag stressfreier zu gestalten, besser zu entspannen und gedanklich abzuschalten. Sie werden ruhiger, konzentrierter und zufriedener.

Neben dem Achtsamkeitstraining, das aus Übungen zur Körperwahrnehmung, Meditationen und Anwendung in alltäglichen Verrichtungen besteht, lernen Sie u. a. die Ursachen von Stress und Stressreaktionen kennen. Kognitive Stressbewältigung, achtsame Kommunikation und die Entwicklung von Selbstfürsorge sind ebenfalls wichtige Bausteine des Workshops.

Das Seminar empfiehlt sich nicht nur bei beruflichem oder privatem Stress, sondern richtet sich auch an Menschen, die

- an chronischen, akuten oder psychosomatischen Erkrankungen leiden
- sich erschöpft, niedergeschlagen, antriebslos oder ängstlich fühlen
- Nervosität oder Konzentrationsmangel erleben
- ihre Selbstwahrnehmung und ihr Selbstbewusstsein stärken wollen

Die Kursgebühr beinhaltet ein 40-seitiges Handout und 4 CDs mit Übungsanleitungen!

Dauer	8 Wochen . 1x wöchentlich 150 Minuten Kursgebühr € 199,00 €			
Ter- mine	20-4.01	Mittwoch	16.09.20 – 18.11.20	18:30 Uhr
Lei- tung	Leitung: Petra Stapper			
Ort	KreVital – Albert Einstein, EG			

■ Betriebliches Gesundheitsmanagement



Die Fakten sprechen eine deutliche Sprache: Jährlich hat die deutsche Wirtschaft krankheitsbedingte Produktionsausfälle in Höhe von 36 Milliarden Euro, dazu kommen 437 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage pro Jahr und der damit verbundene organisatorische Mehraufwand. Prävention spart den Unternehmen Kosten, denn laut Studien sind am Arbeitsplatz 78 Prozent der Menschen zu erreichen, die ungesund leben oder ungesunden Einflussfaktoren ausgesetzt sind. Und das Beste: 94 Prozent der Beschäftigten sind offen für das Thema Gesundheitsvorsorge.

Unternehmen sind in der Zukunft immer mehr auf gesunde und motivierte Mitarbeiter angewiesen. Sieht man sich die Entwicklung an, so sind folgende Faktoren zu berücksichtigen, die darauf einen negativen Einfluss haben:

- der demographische Wandel
- die steigende Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage
- das soziale und kulturelle Umfeld der Mitarbeiter
- Veränderungen in der Gesellschaft
- der Fachkräftemangel

Um dieser Entwicklung entgegen zu wirken, eignet sich das betriebliche Gesundheitsmanagement.

Betriebliches Gesundheitsmanagement – was ist das?

Jeder kennt den Begriff der betrieblichen Gesundheitsförderung. Dabei handelt es sich in der Regel um Einzelmaßnahmen für Mitarbeiter mit dem Ziel, deren gesundheitliche Verhaltensweisen zu beeinflussen. Zumeist bestehen die Maßnahmen aus den vier Handlungsbereichen der Primärprävention:

- der Bewegungsförderung
- der Ernährung
- der Stressreduktion
- des Suchtmittelkonsums.

Das betriebliche Gesundheitsmanagement ist sehr viel komplexer: Neben den Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung umfasst das betriebliche Gesundheitsmanagement:

- die Personal- und Organisationsentwicklung
- die Arbeitssicherheit
- die Hygiene
- die Umwelt
- das Qualitätsmanagement
- das soziale und kulturelle Umfeld der Mitarbeiter.

Das betriebliche Gesundheitsmanagement ist so umfassend, dass viele Unternehmen von der Einführung absehen, da sie die Vorgehensweise nicht kennen sowie die vermeintlichen Personalressourcen und Kosten, oder sie nicht bereitstellen möchten.

Wir verfügen über langjährige Erfahrung auf diesem Gebiet und können Ihnen den Nutzen und die Vorteile aufzeigen, die das betriebliche Gesundheitsmanagement für Ihr Unternehmen hat. Sie erhalten Unterstützung bei der Planung und Umsetzung; wir zeigen Ihnen außerdem mögliche Finanzierungswege.

Information und Anmeldung

info@krevital.de | www.krevital.de

Telefon: (02151) 334-3430

**Montag – Donnerstag 08.00–12.00 Uhr
und 14.00–16.30 Uhr**

Freitag 08.00–12.00 Uhr

Betriebliche Gesundheitsförderung

Wir bieten zielgerichtete Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung an aus den Bereichen Bewegung (z. B. Wirbelsäulen-Gymnastik, Pilates, Nordic Walking), Ernährungsberatung, Stressbewältigung oder Suchtmittelkonsum – Nichtraucherurse können individuell für Ihr Unternehmen durchgeführt werden. Zusätzlich können Sie Vorträge zu speziellen medizinischen Themen buchen.

Des Weiteren helfen wir Ihnen gerne bei der Umsetzung oder Durchführung von Gesundheits-Tagen.

Für weitere Auskünfte nehmen Sie ganz einfach Kontakt mit uns auf!

Kontakt:

Frank Weiß

KreVital – Institut für Gesundheitsförderung

Dießemer Bruch 77a

47805 Krefeld

Telefon: (02151) 334-5239

E-Mail: frank.weiss@krevital.de

moving

Tut einfach gut!

moving ist ein Bewegungskonzept mit angenehmen, ruhigen Bewegungsabläufen – vielfach setzen Erwachsene und Kinder es bereits täglich ein. moving hat eine große Wirkung bei kleinem Aufwand – das beweisen Studien: Vier einfache, sanfte Bewegungen versorgen die Bandscheiben mit Nährflüssigkeit, erhalten Sehnen und Bänder flexibel und beweglich, lockern verspannte Muskeln, reduzieren den Stress und versorgen Sie mit neuer Energie. Moving ist geeignet für jedes Alter ab vier Jahren und kinderleicht zu erlernen. Am besten setzt man moving zwei Minuten morgens und abends ein wie Zähneputzen und immer wieder zwischendurch in Warteschlangen, in Staus, vor dem PC, beim Kaffeetrinken...

Durch tägliches moving haben Sie nachweislich die Chance, ein Leben ohne Rückenprobleme zu führen und die alltägliche, persönliche Stressbelastung zu reduzieren.

Kontakt:

KreVital – Institut für Gesundheitsförderung

Dießemer Bruch 77a

47805 Krefeld

Telefon: (02151) 334-5239

E-Mail: info@krevital.de



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

■ Seminare und Schulungen



Initialpflegekurs Somatik

Ziel dieses Kurses ist es, für Patienten und pflegende Angehörige den Übergang vom Krankenhaus in die häusliche Pflege zu erleichtern. Um diese Aufgabe kompetent durchführen zu können, werden die pflegenden Angehörigen durch die Initialpflegekurse gestärkt und befähigt, ihre Pflegesituation individuell zu gestalten und familiäre Pflegenetzwerke zu entwickeln. Das garantiert, dass auch außerhalb des Krankenhauses die entsprechende Versorgungskontinuität für die Patienten aufrecht erhalten wird. Der Kurs erweitert das Angebot von Krankenhäusern und Bildungseinrichtungen.

Der Initialpflegekurs befähigt Angehörige nicht nur, bereits früh bestimmte Pflege Techniken zu erlernen und selbst durchzuführen, vielmehr bietet er den Teilnehmenden auch Gelegenheit, sich mit der neuen Pflegesituation und der Gestaltung des Pflegealltags bewusst auseinander zu setzen.

Das Kurskonzept hebt sich von herkömmlichen Angeboten dadurch ab, dass neben notwendigen Pflege Techniken auch psychosoziale Bausteine integriert werden. Der Initialpflegekurs umfasst drei Abende à drei Unterrichtsstunden.

Anmeldungen nimmt das Sekretariat der Pflegedirektion entgegen, Telefon: (02151) 334-3382

Dauer	3 Wochen . 180 Minuten Kursgebühr keine			
Termine	20-46.01	Freitag	08.05.20 – 22.05.20	17.00 Uhr
	20-46.02	Freitag	07.08.20 – 21.08.20	17.00 Uhr
	20-46.03	Freitag	23.10.20 – 06.11.20	17.00 Uhr
	20-46.04	Freitag	15.01.21 – 29.01.21	17.00 Uhr
Leitung	Volker Gottschlich			
Ort	KreVital, Alexianer Akademie für Pflege – Raum „Katharina Frühlingsdorf“, OG			

Direkt neben dem



Park Apotheke am FAZ

Gesundheit

- im Erdgeschoss des Facharztzentrums
- mit Autoschalter
- junge moderne Apotheke
- kompetentes Team, fachliche Beratung
- jahrelange Erfahrung in der Versorgung von Krebspatienten
- gut erreichbar am Dießemer Bruch
- 30 min parken kostenfrei

Dießemer Bruch 79, 47805 Krefeld
Tel.: 02151-650580
info@park-apotheke-krefeld.de
www.park-apotheke-krefeld.de



Hauskrankenpflegekurs

Sie stehen vor der Situation, den Kranken in häuslicher Umgebung adäquat pflegen zu müssen. Auf solch neue Anforderungen will Sie der Kurs vorbereiten. Sie erfahren, wie mit einfachen Mitteln ein Krankenzimmer sinnvoll ausgestattet wird. Pflorgetechniken zur Vermeidung von Lagerungsschäden werden eingeübt, Umgangsweisen mit Behinderungen werden besprochen. Im Unterschied zu den bisherigen Pflegekursen bildet die Gesundheitsvorsorge einen Schwerpunkt des Kurses für die Pflegenden. Wie kann ich bei der Pflege meinen Rücken schonen? Wie kann ich mit psychischen Belastungen umgehen? Welche anderen Hilfsmöglichkeiten gibt es? Erfahrene und Fachkräfte geben Ihnen in diesem Kurs Antworten auf Ihre Fragen. Den Teilnehmern entstehen bei regelmäßiger Teilnahme keine Kosten, da die Kursgebühren von den Pflegekassen getragen werden. Als Bonus steht Ihnen ein Sozialversicherungsfachmann, in einer der Kursstunden, für Ihre Fragen zur Verfügung.

Die Kurse werden von der Caritas in unserem Hause durchgeführt, für Fragen und Bescheinigungen wenden Sie sich an die Caritas Krefeld.

Dauer	4 Wochen . 180 Minuten Kursgebühr keine		
Termine	20-46.09	Samstag 14.03.20 – 04.04.20	09.00 Uhr
	20-46.10	Samstag 15.08.20 – 05.09.20	09.00 Uhr
	20-46.11	Samstag 07.11.20 – 28.11.20	09.00 Uhr
	20-46.12	Samstag 27.02.21 – 20.03.21	09.00 Uhr
Leitung	Volker Gottschlich		
Ort	KreVital, Alexianer Akademie für Pflege Raum „Hedwig Landsberg“, OG		



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
Freitag 08.00–12.00 Uhr

Initialpflegekurs mit Schwerpunkt Demenz

Für Familien, die Menschen mit Demenzerkrankungen versorgen:

Ziel dieses Kurses ist es, für Patienten und pflegende Angehörige den Übergang vom Krankenhaus in die häusliche Pflege zu erleichtern. Um diese Aufgabe kompetent durchführen zu können, werden die pflegenden Angehörigen durch die Initialpflegekurse gestärkt und befähigt, ihre Pflegesituation individuell zu gestalten und familiäre Pflegenetzwerke zu entwickeln. Das garantiert, dass auch außerhalb des Krankenhauses die entsprechenden Versorgungskontinuität für die Patienten aufrecht erhalten wird. Der Kurs erweitert das Angebot von Krankenhäusern und Bildungseinrichtungen.

Der Initialpflegekurs befähigt Angehörige nicht nur, bereits früh bestimmte Pflege Techniken zu erlernen und selbst durchzuführen. Vielmehr bietet er den Teilnehmenden auch Gelegenheit, sich mit der neuen Pflegesituation und der Gestaltung des Pflegealltags bewusst auseinander zu setzen. Das Kurskonzept hebt sich von herkömmlichen Angeboten dadurch ab, dass neben notwendigen Pflege Techniken auch psychosoziale Bausteine integriert werden.

Der Initialpflegekurs umfasst drei Abende à drei Unterrichtsstunden.

Anmeldungen nimmt das Sekretariat der Pflegedirektion entgegen, Telefon: (02151) 334-3382

Dauer	3 Wochen . 180 Minuten Kursgebühr keine			
Termine	20-46.05	Freitag	20.03.20 – 03.04.20	17.00 Uhr
	20-46.06	Freitag	28.08.20 – 11.09.20	17.00 Uhr
	20-46.07	Freitag	20.11.20 – 04.12.20	17.00 Uhr
	20-46.08	Freitag	05.02.21 – 19.02.21	17.00 Uhr
Leitung	Nancy Deutschmann Steffen Fischer Adrianna Nowik			
Ort	KreVital, Alexianer Akademie für Pflege Raum „Katharina Fröhlingsdorf“, OG			

■ Weitere Angebote



Stoma-Sprechstunde

Die Klinik für Allgemein-, Visceral- und Endokrine Chirurgie berät in ihrer Stoma-Sprechstunde, gemeinsam mit einer Stoma-Therapeutin, Patienten, die einen künstlichen Darmausgang haben.

Bitte melden Sie sich im Sekretariat der Klinik unter (02151) 334-5900.

Termine nach Vereinbarung.

Erforderlich ist eine Überweisung vom Facharzt oder eine Einweisung des Hausarztes.

Akupunktur-Sprechstunde

Die Akupunktur gewinnt in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung innerhalb der westlichen Schulmedizin:

Wissenschaftliche Studien konnten die spezifische Wirkung der Akupunktur belegen. Diese nichtmedikamentöse Behandlung ist nebenwirkungsarm und stellt nach traditionell chinesischer Sicht eine Harmonisierung der Lebensenergie im ganzheitlichen Sinne dar.

Spezielle Behandlungsmöglichkeiten ergeben sich bei:

- Angst und leichter bis mittelschwerer Depression
- Schmerzen unterschiedlichster Ursache (z. B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen...)
- medizinischer Gewichtsreduktion
- Raucherentwöhnung

Kosten

Die Abrechnung erfolgt nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ)

Leitung

Dr. Helmut Eich, Chefarzt der Klinik für Abhängigkeits-erkrankungen



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

Messungen

Wirbelsäulenvermessung mit der MediMouse®

Die MediMouse® ist ein neues handliches Messgerät zur computerunterstützten Darstellung und strahlenfreien Untersuchung der Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule und Körpergelenke. Die MediMouse® misst strahlenfrei und risikolos. Als Ergänzung oder Alternative zu Röntgenaufnahmen kann die Messung jederzeit mit geringem Zeitaufwand durchgeführt werden. Die MediMouse® liefert wertvolle Unterstützung zur Behandlungsplanung und für die Verlaufskontrolle.

Analyse und Darstellung mit der MediMouse®:

- Haltung und Beweglichkeit
- Beweglichkeit und Stellung jedes Wirbelsegmentes
- Hypo- und Hypermobilität
- Haltungskompetenz und Haltungsinsuffizienz
- Skolioseverlauf
- Therapieverlauf

Die Messungen können auch in Räumlichkeiten von Unternehmen, Institutionen und Behörden durchgeführt werden.

Kosten

€ 49,00

Termine

Terminvereinbarung: KreVital, Telefon (02151) 334-3430

**Information und Anmeldung**

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
Freitag 08.00–12.00 Uhr

Körperanalyse-Messung

- Neuartige Messmethode zur präzisen Ganzkörpermessung
- Professionelle Analysetechnik mit 4-Punkt-Messung mit 8 Sensoren an Händen und Füßen
- Messung des viszeralen Fettanteils zur Bestimmung erhöhter Ansammlungen des medizinisch relevanten Fettes um die Organe und Darstellung des Ergebnisses in Stufen
- Bestimmung der für den Bewegungsapparat relevanten Skelettmuskelmasse
- Berechnung des Kaloriengrundumsatzes
- Messung von Gewicht, Körperfettanteil und Body-Mass-Index (BMI)

Auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

Kosten	€ 20,00
Termine	Terminvereinbarung: KreVital, Telefon (02151) 334-3430



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

■ Kurz und wichtig





KreVital – Institut für Gesundheitsförderung
Eine Einrichtung der Alexianer Krefeld GmbH
Dießemer Bruch 77a
47805 Krefeld
Telefon: (02151) 334-3430
Telefax: (02151) 334-3170
E-Mail: info@krevital.de
Leitung: Frank Weiß

■ **Anmeldung**

Sie können sich persönlich, schriftlich (z. B. mit inliegender Anmeldekarte), telefonisch oder per E-Mail anmelden. Mit der Aufnahme der Personalien – auch bei telefonischer Anmeldung – wird die Anmeldung verbindlich und die Kurs- oder Seminargebühr fällig. Des Weiteren erklären Sie hiermit, dass Sie die Kursbedingungen von KreVital anerkennen.

■ **www.krevital.de**

Telefon: (02151) 334-3430
Montag–Freitag 08.00–12.00 Uhr
Montag–Donnerstag 14.00–16.30 Uhr

■ **Kurs- und Seminargebühren**

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Ermächtigung zum Einzug von Forderungen durch Lastschrift, die Sie uns bitte ausgefüllt und unterschrieben zukommen lassen. Des Weiteren besteht die Möglichkeit einer Barzahlung oder Überweisung. Die Bezahlung der Kurs- oder Seminargebühr muss 14 Tage vor Kurs- oder Seminarbeginn erfolgen.

Mitarbeiter der Alexianer Krefeld GmbH und der Alexianer Tönisvorst GmbH sowie deren im gleichen Haushalt lebenden Angehörige erhalten eine Ermäßigung auf die angegebene Kursgebühr.

■ **Abmeldung**

Sollte Ihnen die Teilnahme am Kurs oder dem Seminar nicht möglich sein, ist eine Abmeldung unbedingt erforderlich. Erfolgt diese rechtzeitig, bis zwei Wochen vor Kurs- oder Seminarbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € fällig.



Wir bitten um Ihr Verständnis, dass andernfalls die volle Gebühr von Ihnen getragen werden muss. Gebühr für Kursstunden an denen Sie nicht teilnehmen konnten, werden von uns nicht ersetzt. Eine kostenlose Umbuchung ist nur auf preisgleiche oder preishöhere Kurse/Seminare möglich.

■ **Mindestteilnehmerzahl**

Sollte die jeweilige Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs oder Seminar nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, diesen Kurs abzusagen. Sie werden dann telefonisch oder schriftlich informiert.

■ **Parken**

Bei der Buchung eines Kurses haben Sie die Möglichkeit, vergünstigte Parktickets zu erwerben. Es handelt sich um Tickets, die das Ein- und Ausfahren 4 x ermöglichen. Diese Tickets sind nur für die Kurse des KreVital gültig und einmalig für den kompletten Kurs zu erwerben. Eine Übertragung auf Dritte ist nicht statthaft!

■ **Rückzahlungen**

Bei Kursausfall erstattet KreVital die volle Gebühr. Bei Teilausfall eines Kurses erstattet KreVital anteilig die Kursgebühr, sofern einzelne Stunden nicht nachgeholt werden können.

■ **Haftung**

Die Teilnahme am Kurssystem erfolgt auf eigene Gefahr. KreVital – Institut für Gesundheitsförderung sowie dessen Partner (insbesondere die Kursleiter/-innen) haften den Teilnehmern bei Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung nur bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Dies gilt auch für ein Verschulden von Vertragspartnern, soweit sich das KreVital – Institut für Gesundheitsförderung dieses nach § 278 BGB zuzurechnen hat.

■ **Ärztliche Voruntersuchung Unbedenklichkeitsbescheinigungen**

Vor Aufnahme einer sportlichen Aktivität, insbesondere nach längerer Pause, ist diese empfehlenswert bzw. für die Teilnahme am Rehabilitationssport Voraussetzung. Sämtliche Kurs- oder Seminarangebote stellen keinen Therapieersatz, sondern ggf. eine Ergänzung ärztlich verordneter Maßnahmen dar.

■ Teilnahmebestätigung

Auf Wunsch erhält jeder Teilnehmer am Kurs- oder Seminar-ende eine Teilnahmebestätigung. Die Kurs- bzw. Seminarleiter werden dazu Kurslisten führen.

Gegen Vorlage dieser Teilnahmebestätigung und einer ärztlichen Bescheinigung können Versicherte versuchen, von ihrer Krankenkasse einen Kostenanteil erstattet zu bekommen.

■ Schnupperstunde

Wenn Sie wünschen, können Sie nach Anmeldung jeden unserer Kurse ausprobieren (außer Seminare) und sich dann für die Teilnahme an dem Angebot entscheiden. Sollte Ihnen nach der ersten Teilnahme der Kurs nicht zusagen, entstehen Ihnen nach der ersten Stunde keine Kosten.

Das ist noch wichtig!

- Eine Unterrichtsstunde dauert 60 Minuten, soweit nicht gesondert dargestellt.
- Bei großer Nachfrage können Kurse/Seminare geteilt und weitere Angebote eingerichtet werden.
- Gebührenermäßigungen sind nach Absprache in besonderen Fällen, nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises, möglich.
- Bitte beachten Sie, dass der Parkplatz der Alexianer Krefeld GmbH gebührenpflichtig ist. Für die Dauer eines Kurses/Seminars können Sie im KreVital, während der Bürozeiten, Parkkarten erwerben. Eine Karte kostet 0,80 €, vier Ein- und Ausfahrten sind damit möglich. Für Schwerbehinderte mit dem Vermerk G im Schwerbehindertenausweis ist das Parken gebührenfrei.
- Benutzen Sie bitte die Einfahrt am Dießemer Bruch.

KreVital – Gesundheit für Generationen





Geschäftsführung der Alexianer Krefeld GmbH

Geschäftsführer:

Dipl.-Kfm. Michael Wilke

Betriebsleitung der Alexianer Krefeld GmbH

Regionalgeschäftsführer:

Dipl.-Kfm. Michael Wilke

Ärztlicher Direktor:

Prof. Dr. Hans-Jürgen von Giesen (M. Sc.)

Pflegedirektor:

Dipl.-Kfm. (FH) Udo Gretenkord

Alexianer Krefeld GmbH
Dießemer Bruch 81 | 47805 Krefeld
Telefon (02151) 334-0
info@alexianer-krefeld.de | www.alexianer-krefeld.de

Alexianer Tönisvorst GmbH
Hospitalstraße 2 | 47918 Tönisvorst
Telefon (02151) 99-0
info@alexianer-toenisvorst.de | www.alexianer-krefeld.de



■ *Nicht vergessen!*

Ich habe mich angemeldet für:

Kurs 1:

Kurs-Nr.:

Termin:

.....

Ort:

.....

Kurs 2:

Kurs-Nr.:

Termin:

.....

Ort:

.....



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
Freitag 08.00–12.00 Uhr



■ *Nicht vergessen!*

Ich habe mich angemeldet für:

Kurs 3:

Kurs-Nr.:

Termin:

.....

Ort:

.....

Kurs 4:

Kurs-Nr.:

Termin:

.....

Ort:

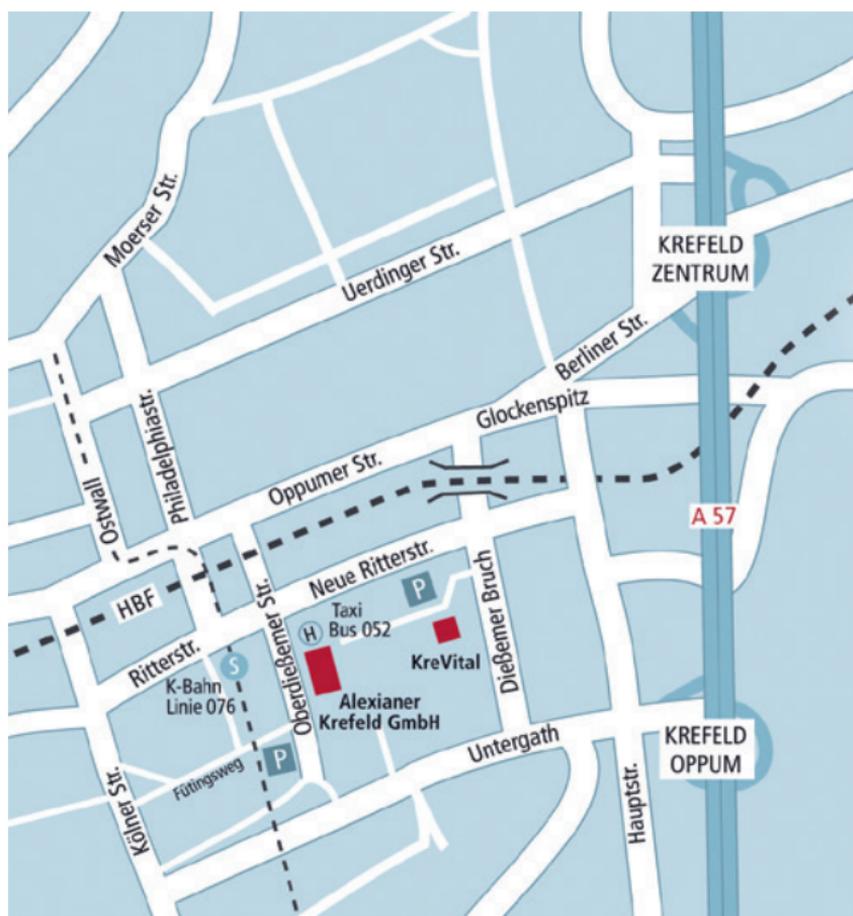
.....



Information und Anmeldung

www.krevital.de | Telefon (02151) 334-3430
 Montag–Donnerstag 08.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr
 Freitag 08.00–12.00 Uhr

So finden Sie zu uns:



KreVital – Institut für Gesundheitsförderung Eine Einrichtung der Alexianer Krefeld GmbH

Dießemer Bruch 77a
47805 Krefeld

Telefon (02151) 334-3430
E-Mail: info@krevital.de
www.krevital.de
www.alexianer-krefeld.de
www.alexianer-toenisvorst.de





Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) am KreVital – Institut für Gesundheitsförderung an:

Kurs:	
Kurs-Nr.:	
Beginn:	
Name:	
Vorname:	
Geb.-Datum:	
Straße/Haus-Nr.:	
PLZ/Wohnort:	
Telefon/E-Mail:	



KreVital – Institut für Gesundheitsförderung
Dießemer Bruch 77a | 47805 Krefeld
Telefon (02151) 334-3430 | info@krevital.de



Bitte
freimachen



Antwort

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit
den Veranstaltungs-Teilnahmebedingungen
von KreVital einverstanden

Datum

Unterschrift



KreVital – Institut für Gesundheitsförderung
Dießemer Bruch 77a | 47805 Krefeld
Telefon (02151) 334-3430 | Info@krevital.de

Bitte übersenden Sie mir weitere
Programmhefte für Freunde und Bekannte.



Dießemer Bruch 77a
47805 Krefeld