



Klinikum Vital! PRÄVENTION für Ihre Gesundheit

Kursangebot 1. Halbjahr 2019



Ein Programm zum Gesundwerden und Gesundbleiben

Unser **Klinikum Vital!** bietet Ihnen ein großes Spektrum an Kursen zur Gesundheitsvorsorge und Prävention aus den Bereichen Bewegung und Entspannung an. Viele dieser Kurse werden übrigens von den Krankenkassen mit einem Anteil von bis zu 80 % der Kosten gefördert. Fragen Sie bitte Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung. Mögliche erstattungsfähige Kurse sind mit einem * an der Kursnummer gekennzeichnet!

Rückenfitness

Hier werden nach einer gemeinsamen Aufwärmphase gezielte Übungen zur Kräftigung verschiedenster Muskelgruppen durchgeführt.



Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19P100*	Di.	18:00-19:30	08.01.-26.03.	12x=126,00
19P200*	Di.	18:00-19:30	30.04.-09.07.	11x=115,50
19P101*	Do.	18:00-19:00	10.01.-28.03.	12x=84,00
19P201*	Do.	18:00-19:00	02.05.-11.07.	9x=63,00

Rückenfit contra Rheuma

Dieser Kurs bietet Übungen zur Gelenkmobilisation bei Gelenkbeschwerden, aktiviert das Herz-Kreislaufsystem und kräftigt die Muskulatur.



Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19P102*	Di.	13:15-14:15	08.01.-26.03.	12x=84,00
19P202*	Di.	13:15-14:15	30.04.-09.07.	11x=77,00
19P103*	Do.	13:00-14:00	10.01.-28.03.	12x=84,00
19P203*	Do.	13:00-14:00	02.05.-11.07.	9x=63,00

Sie haben Fragen?

Unter der Rufnummer **02 03/7 33-29 01** beraten wir Sie gerne weiter!



Ihr Sanitätshaus mit der Vielfalt der Hilfsmittelversorgung für...

REHA-TECHNIK	HEMOCARE	MEDIZINTECHNIK
MOBILITÄT & ORTHOPÄDIE	ALLTAGSHILFEN	PFLEGEHILFSMITTEL

Wir verbessern 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

Niederlassungen in
Krefeld, Kempen, Duisburg, Jüchen, Viersen,
Mönchengladbach, Grevenbroich und Düsseldorf

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

Pilates



Durch dieses Fitnessprogramm mit Yogaelementen, bewusster Atmung und sanfter Gymnastik erfährt der Körper eine Straffung, vermehrte Beweglichkeit, gefolgt von einer tiefen Entspannung.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19P104	Mo.	17:00-18:00	07.01.-08.04.	13x=91,00
19P204	Mo.	17:00-18:00	29.04.-08.07.	10x=70,00
19P105	Mo.	18:00-19:00	07.01.-08.04.	13x=91,00
19P205	Mo.	18:00-19:00	29.04.-08.07.	10x=70,00
19P106	Mo.	19:00-20:00	07.01.-08.04.	13x=91,00
19P206	Mo.	19:00-20:00	29.04.-08.07.	10x=70,00

Kursort:

Gymnastikraum der Geriatrischen Tagesklinik

Hinweis: Keine Umkleidemöglichkeiten vorhanden.

Schwimmkurs für Erwachsene



Im warmen Wasser und in kleinen Gruppen von sechs Personen lernt jeder entspannt und mit Spaß schwimmen.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19P111	Mi.	20:00-20:45	09.01.-20.02.	7x=98,00
19P111A	Mi.	20:00-20:45	27.02.-10.04.	7x=98,00
19P211	Mi.	20:00-20:45	08.05.-10.07.	10x=140,00
19P112	Mi.	20:45-21:00	09.01.-20.02.	7x=98,00
19P112A	Mi.	20:45-21:00	27.02.-10.04.	7x=98,00
19P212	Mi.	20:45-21:00	08.05.-10.07.	10x=140,00

Ort: Buchholzer Waldschule, Sittardsberger Allee
263, 47249 Duisburg

Aquapower



Dieses spritzige Bewegungsprogramm mit einer Mischung aus Ausdauer- und Muskeltraining ist eine ideale Kombination, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, Haltungs- und Bewegungsschwächen zu kompensieren und Stress abzubauen.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19P107*	Mo.	20:15-21:00	07.01.-01.04.	12x=102,00
19P207*	Mo.	20:15-21:00	29.04.-08.07.	10x=85,00
19P108*	Mo.	21:00-21:45	07.01.-01.04.	12x=102,00
19P208*	Mo.	21:00-21:45	29.04.-08.07.	10x=85,00
19P109*	Di.	20:00-20:45	08.01.-26.03.	12x=102,00
19P209*	Di.	20:00-20:45	30.04.-09.07.	11x=93,00
19P110*	Di.	20:45-21:30	08.01.-26.03.	12x=102,00
19P210*	Di.	20:45-21:30	30.04.-09.07.	11x=93,00

Ort: Buchholzer Waldschule, Sittardsberger Allee
263, 47249 Duisburg



Sport XXL

Unter dem Motto: „Spaß haben, fit werden und Pfunde verlieren“ bietet das Therapie- und Bewegungszentrum den idealen Einstieg in einen aktiven und gesundheitsbewussten Lebensstil.

Aquapower XXL



Durch den Auftrieb des Wassers wirkt der Körper nahezu schwerelos und es wird ein besonders gelenkschonendes Ausdauertraining ermöglicht, welches den Stoffwechsel aktiviert.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19P113*	Do.	20:15-21:00	10.01.-28.03.	12x=102,00
19P213*	Do.	20:15-21:00	02.05.-11.07.	9x=76,50
19P114*	Do.	21:00-21:45	10.01.-28.03.	12x=102,00
19P214*	Do.	21:00-21:45	02.05.-11.07.	9x=76,50

Kursort: Buchholzer Waldschule, Sittardsberger Allee 263, 47249 Duisburg

Fit-Mix XXL



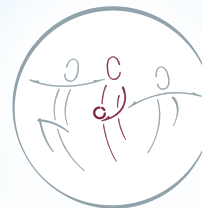
In abwechslungsreichen Stunden, basierend auf dem High-Intensity-Intervall-Training (HIIT-Methode), wird die Kondition verbessert, die Muskulatur gestärkt und das Körperbewusstsein intensiviert.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19P115	Di.	19:30-20:30	08.01.-26.03.	12x=84,00
19P215	Di.	19:30-20:30	30.04.-09.07.	11x=77,00

Kursort: Sporthalle im Personalwohnheim 2, Sana Wedau

THERAPIEZENTRUM FÜR PHYSIOTHERAPIE • ERGOTHERAPIE LOGOPÄDIE

FÜR KINDER UND ERWACHSENE



convalesco



Zusammen für Ihre Gesundheit

NEU!

STANDORT RHEINHAUSEN

Schwarzenberger Str. 45c, 47226 Duisburg
Tel.: 02065 68673-00

STANDORT WEHOFEN

Im Eickelkamp 101,
47169 Duisburg
Tel.: 0203 346423-4

STANDORT WEDAU

Zu den Rehwiesen 5,
47055 Duisburg
Tel.: 0203 759915-0

info@convalesco.de | Termine nach Vereinbarung
www.convalesco.de

Entspannung und Stressabbau

Ob im Beruf oder in der Beziehung: Menschen scheinen ständig zu wenig Zeit zu haben und immer im Stress zu stehen. Dabei macht man sich zu wenig Gedanken über die Folgen. Mit unseren Entspannungsprogrammen möchten wir den Teilnehmern die Möglichkeit bieten, sich eine Auszeit von Ihrem Alltag zu gönnen.



Yoga bei Schmerzen in den Gelenken

In diesem Yogakurs erlernen Sie einfache und effektive Alltagsübungen für mehr Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule.



Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19P116	Di.	17:30-19:00	08.01.-26.03.	12x=153,60
19P216	Di.	17:30-19:00	30.04.-09.07.	11x=140,80

Kursort: Gymnastikraum der Geriatrischen Tagesklinik
Hinweis: Keine Umkleidemöglichkeiten vorhanden.

Yoga für Energie im Alltag



Harmonisierende Übungen auch mit Elementen aus dem Iyengar Yoga bringen Körper, Atem und Geist ins Gleichgewicht.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19P117	Mi.	08:50-09:50	09.01.-27.03.	12x=102,00
19P217	Mi.	08:50-09:50	08.05.-10.07.	10x=85,00

Kursort: Gymnastikhalle Therapie- und Bewegungszentrum

Hatha Yoga dynamisch



Diese dynamische Variante unserer Yogaangebote bietet dem Übenden die Möglichkeit, die Intensität individuell zu steigern und seine eigenen Grenzen kennenzulernen.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19P118	Di.	19:00-20:30	08.01.-26.03.	12x=153,00
19P218	Di.	19:00-20:30	30.04.-09.07.	11x=140,80

Kursort: Gymnastikraum der Geriatrischen Tagesklinik
Hinweis: Keine Umkleidemöglichkeiten vorhanden. Zum Kurstag bringen Sie bitte eine Decke und ein Kissen mit.

Yoga und Entspannung



Sanfte Körperübungen aus dem Bereich Hatha Yoga, bewusste Atmung, meditative Entspannung und einer Traumreise zum Abschluss der Stunde führen zu einer inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19P119	Do.	18:15-19:30	14.02.-11.04.	7x=59,50
19P219	Do.	18:15-19:30	09.05.-18.07.	8x=68,00

Kursort: Gymnastikraum der Geriatrischen Tagesklinik
Hinweis: Keine Umkleidemöglichkeiten vorhanden.
Folgende Kurstage finden nicht statt: 21.03., 04.04., 30.05., 06.06., 20.06.

Lu Jong – tibetisches Heilyoga

Lu Jong ist eine alte tibetische Praxis, welche körperliche und geistige Blockaden löst und den Fluss der Energien harmonisiert.



Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19P120	Mi.	18:00-19:00	09.01.-27.03.	12x=102,00
19P121	Mi.	19:15-20:15	09.01.-27.03.	12x=102,00

Kursort: Gymnastikraum der Geriatriischen Tagesklinik

Hinweise: Keine Umkleidemöglichkeiten vorhanden. Um Kurstag bringen Sie bitte bequeme Kleidung, ein Kissen, dicke Socken und etwas zu trinken mit.

Autogenes Training

Mithilfe dieser Entspannungstechnik kann man lernen, sich selbst in kurzer Zeit in einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung zu bringen.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19P122	Di.	17:30-18:30	12.02.-09.04.	7x=59,50
19P222	Di.	17:30-18:30	30.04.-16.07.	9x=76,50

Kursort: Sporthalle im Personalwohnheim 2

Hinweise: Zum Kurstag bringen Sie bitte eine Decke und ein Kissen mit.

Folgende Kurstage finden nicht statt: 05.03., 02.04., 07.05., 04.06. und 02.07.

Individuelle Ernährungsberatung



Ob Gewichtsreduktion, erhöhte Blutfettwerte, erhöhte Harnsäurewerte, Diabetes mellitus Typ II u.a. – individuelle Probleme verlangen individuelle Lösungen. **Lassen Sie sich helfen!**

Unsere Ernährungsberaterin begleitet Sie mit Rat und Tat auf dem nicht immer einfachen Weg der Ernährungsumstellung.

Mit einer „Notwendigkeitsbescheinigung für eine Ernährungsberatung“ von Ihrem Arzt ist eine Kosten(-teil)erstattung durch die gesetzliche Krankenversicherung möglich.

Information unter 0203/733-2901.

Anmeldung

Sie können sich täglich zu unseren Veranstaltungen anmelden.

Ihre Anmeldung zu den **Klinikum Vital!** Angeboten nehmen wir ausschließlich schriftlich entgegen.

- Post (Zu den Rehwiesen 9-11, 47055 Duisburg)
- Mail (therapiezentrumMail@sana.de)
- Fax (02 03/7 33-29 02)
- Abgabe an unserer Rezeption im Therapie- und Bewegungszentrum
- Beratung unter der Rufnummer 02 03/7 33-29 01

Ihre schriftliche Anmeldung

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Handy: _____

Email: _____

Kursnummer	Kursbezeichnung	Kosten / €

Sepa-Lastschriftenmandat/Lastschrift

Ich ermächtige das IGS Sana Kliniken Duisburg e.V. (Gläubiger ID DE86ZZZ00000281273), Zahlungen mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem IGS Sana Kliniken auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kontoinhaber: _____

Geldinstitut: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Unterschrift: _____

Sie erhalten keine Bestätigung. Informationen zu den AGB's und den Datenschutzbedingungen finden Sie auf der nächsten Seite.

So erreichen Sie uns

AGB's und Datenschutz

Mit Ihrer Unterschrift erkennen Sie die AGB's an und erklären Ihr Einverständnis, dass Ihre personenbezogenen Daten erhoben, verarbeitet und gespeichert werden. Das IGS Sana Kliniken Duisburg e.V. beachtet die Datenschutzverordnung und verwendet die Daten ausschließlich zur Erbringung Ihrer Dienstleistung. AGB's und Datenschutzhinweise können unter www.sana-duisburg.de eingesehen werden.

Impressum

Herausgeber und Träger des Angebotes:
IGS Sana Kliniken Duisburg e.V.
Zu den Rehwiesen 9-11, 47055 Duisburg
Telefon: 02 03/7 33-29 01
Email: TherapiezentrumMail@sana.de
Redaktion: Holger Sikorski

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:
Holger Sikorski