



Klinikum Vital! **PRÄVENTION** für Ihre Gesundheit

Kursangebot 1. Halbjahr 2020



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. 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/€
20P100*	Do.	18:00-19:00	09.01.-26.03.	12x=84,00
20P200*	Do.	18:00-19:00	23.04.-25.06.	8x=56,00

Rückenfit contra Rheuma

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



Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
20P101*	Di.	13:15-14:15	07.01.-24.03.	12x=84,00
20P201*	Di.	13:15-14:15	21.04.-23.06.	10x=70,00
20P102*	Do.	13:00-14:00	09.01.-26.03.	12x=84,00
20P202*	Do.	13:00-14:00	23.04.-25.06.	8x=56,00

Sie haben Fragen?

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



Ihr Sanitätshaus mit der ganzen Vielfalt der Hilfsmittelversorgung für...

REHA-TECHNIK	HEMOCARE	MEDIZINTECHNIK
MOBILITÄT & ORTHOPÄDIE	ALLTAGSHILFEN	PFLEGEHILFSMITTEL

Das passende Hilfsmittel verbessert Lebensqualität und sorgt für ein barrierefreies wie selbst bestimmtes Leben. Unsere Beratung erfolgt kostenfrei zu Hause, im Seniorenheim oder bereits in der Klinik.

Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir gerne behilflich.



In **Duisburg** sowie Krefeld, Kempen, Jüchen, Viersen, Mönchengladbach, Grevenbroich und Düsseldorf

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

Das starke Team der Spezialisten

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/€
20P103	Mo.	16:00-17:00	06.01.-30.03.	12x=84,00
20P203	Mo.	16:00-17:00	20.04.-22.06.	9x=62,00
20P104	Mo.	17:00-18:00	06.01.-30.03.	12x=84,00
20P204	Mo.	17:00-18:00	20.04.-22.06.	9x=62,00
20P105	Mo.	18:00-19:00	06.01.-30.03.	12x=84,00
20P205	Mo.	18:00-19:00	20.04.-22.06.	9x=62,00

Kursort:

Gymnastikraum der Geriatrischen Tagesklinik

Hinweis: Keine Umkleidemöglichkeiten vorhanden.

Wassergymnastik



In diesem Kurs werden mithilfe des Wasserwiderstandes das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Durchblutung verbessert sowie Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination auf effiziente Weise trainiert.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
20P106*	Di.	11:15-12:00	07.01.-24.03.	12x=102,00
20P206*	Di.	11:15-12:00	21.04.-23.06.	9x=76,50
20P107*	Mi.	12:45-13:30	08.01.-25.03.	12x=102,00
20P207*	Mi.	12:45-13:30	22.04.-24.06.	10x=85,00
20P107A*	Mo.	13:30-14:15	06.01.-30.06.	12x=102,00
20P207A*	Mo.	13:30-14:15	20.04.-22.06.	9x=76,50

Ort: Niederrhein Therme, Wehofer Str. 42, 47169 Duisburg

Aquafitness



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/€
20P108*	Di.	19:00-19:45	07.01.-31.03.	12x=102,00
20P208*	Di.	19:00-19:45	21.04.-23.06.	9x=76,50
20P109*	Di.	19:45-20:30	07.01.-31.03.	12x=102,00
20P209*	Di.	19:45-20:30	21.04.-23.06.	9x=76,50

Ort: Buchholzer Waldschule, Sittardsberger Allee 263, 47249 Duisburg

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
20P110*	Di.	10:30-11:15	07.01.-24.03.	12x=102,00
20P210*	Di.	10:30-11:15	21.04.-23.06.	9x=76,50
20P111*	Mi.	13:30-14:15	08.01.-25.03.	12x=102,00
20P211*	Mi.	13:30-14:15	22.04.-24.06.	10x=85,00

Ort: Niederrhein Therme, Wehofer Str. 42, 47169 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.

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.

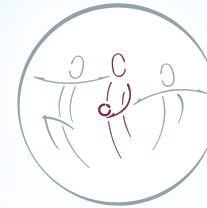
Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
20P112	Di.	18:15-19:15	07.01.-24.03.	12x=84,00
20P212	Di.	18:15-19:15	21.04.-23.06.	10x=70,00

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 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/€
20P113	Do.	18:15-19:30	05.03.-26.03.	4x=42,52
20P213	Do.	18:15-19:30	07.05.-25.06.	6x=63,78

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



Yin-Yoga

Haltungen aus dem klassischen Hatha-Yoga kombiniert mit Einflüssen des traditionellen indischen Yoga. Das Halten der Haltungen führt langfristig zu großer Flexibilität und löst Anspannungen, Blockaden und verklebte Faszien.

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
20P114	Di.	18:30-19:30	03.03.-24.03.	4x=34,00
20P214	Di.	18:30-19:30	05.05.-30.06.	7x=59,50

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



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/€
20P115	Mi.	18:00-19:00	08.01.-25.03.	12x=102,00

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



Autogenes Training

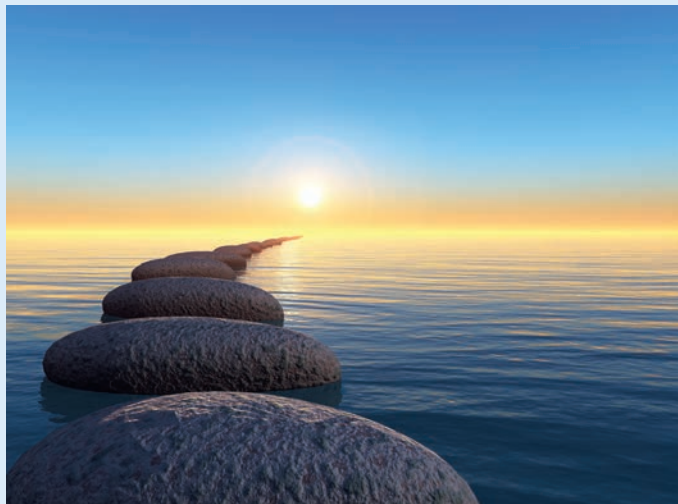
Mithilfe dieser Entspannungstechnik kann man lernen, sich selbst in kurzer Zeit in einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung zu bringen.



Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
20P116	Di.	17:30-18:30	03.03.-24.03.	4x=34,00
20P216	Di.	17:30-18:30	05.05.-30.06.	7x=59,50

Kursort: Gymnastikraum der Geriatriischen Tagesklinik

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



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 Duisburg e.V. 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: Anja Liebscher

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:
Holger Sikorski