St. Vincenz-Krankenhaus Datteln

JETZT ANMELDEN UND FIT WERDEN!

GESUNDHEITSZENTRUM MOBILÉ

PROGRAMM 1. QUARTAL 2019

PHYSIOTHERAPIE

MASSAGEN & ENTSPANNUNG

MED. GERÄTETRAINING

AQUA FITNESS

GYMNASTIK-KURSE

BEWEGUNG FÜR KINDER

ERNÄHRUNGSBERATUNG

REHA SPORT

AOK PRÄVENTIONSKURSE

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das Gesundheitszentrum Mobilé im St. Vincenz-Krankenhaus Datteln betreut als moderne Fachabteilung für **Physiotherapie und Gesundheitssport** seit über 15 Jahren sowohl stationäre Patienten des Krankenhauses als auch ambulante Patienten aller Altersklassen.

Neben der Physiotherapie bieten wir ein vielfältiges wöchentliches Kursprogramm an. In unserem Gesundheitszentrum finden Sie für Ihr Sportprogramm eine große medizinische Trainingsfläche, ein Bewegungsbad und einen Gymnastikraum.

Zudem steht Ihnen unsere Diplom-Oecothrophologin gerne für alle Fragen rund um die Ernährung zur Verfügung. Wir informieren und beraten Sie gern.

Herzlich Willkommen
im Gesundheitszentrum Mobilé!

Anmeldung für Präventionskurse ab 01.12.2018 9:00 Uhr!

LEISTUNGSÜBERSICHT

1. PHYSIOTHERAPIE

- Physiotherapeutische Angebote 7
- Kinesiotaping 7

2. MASSAGEN & ENTSPANNUNG

- Entspannungs-Massage 8
- Aromaöl-Massage 9
- Bürsten-Massage 9
- Detoxing-Massage 10
- Kräuterstempel-Massage 10
- Fango/Heißluft Selbstzahler 11

3. MED. GERÄTETRAINING

- Start-Up 13
- Individuelle Betreuung 13
- Abos 14
- Zehnerkarten 15
- Rückenzirkel **NEU!** 15
- Gesundheitszirkel 16
- Galileo-Vibrationstraining 17

4. AQUA FITNESS

4.1 Präventionskurse

- Aqua Rücken 19
- Aqua Vital 20
- Aqua Cardio 21

4.2 Offene Kurse

- Aqua Fit 22

5. GYMNASTIK-KURSE

5.1 Präventionskurse

- Pilates 23
- Rücken plus - mit integriertem Gerätetraining 24

5.2 Offene Kurse

- Rücken Fit 26
- Functional Workout **NEU!** 26
- Cycle & Body Fit 27
- Yoga Fit 27

6. BEWEGUNG FÜR KINDER

- Babyschwimmen ab 3 Monaten 28
- Kleinkinderschwimmen ab 2 Jahren 29
- Kinderschwimmen ab 4 Jahren 30

7. ERNÄHRUNGSBERATUNG

- Individuelle Ernährungsberatung 31

8. REHA SPORT

- Reha Sport Angebote 32

9. AOK PRÄVENTIONSKURSE

- AOK-Aquafitness 34
- AOK Kraftworkout 35
- RAN Rücken 35
- Reaktiv Faszien Training 36

Kooperation mit dem Brustzentrum

- Yoga für Frauen mit Krebserkrankungen 37

Allgemeine Hinweise zur Anmeldung 38
Anmeldeformular 41

❤ PRÄVENTIONSSPORT-FÖRDERUNG

Die mit dem ❤-Symbol gekennzeichneten Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) als **Präventionskurse nach § 20 SGB V** zertifiziert.

Ziel der Kurse ist es, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Die Kurse richten sich an gesunde Personen, die noch nie oder schon lange keinen Sport mehr betrieben haben. Bei regelmäßiger Teilnahme besteht die Möglichkeit, dass Ihnen Ihre Krankenkasse die Kursgebühren erstattet.

Bitte fragen Sie vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse nach, ob sie diesen Kurs fördert.

Für weitere Informationen und Fragen steht Ihnen unser Team gerne vor Ort oder telefonisch unter 0 23 63 1 08 - 26 21 zur Verfügung.

KOOPERATIONEN

- Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.
- Rheumaliga e.V.
- TV Datteln 09

Weiterführende Informationen finden Sie auf der Seite 34.

1. PHYSIOTHERAPIE

Im Rahmen der Heilmittelverordnung bieten wir Ihnen ein umfangreiches Leistungsspektrum:

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik nach Bobath, PNF
- Krankengymnastik am Gerät
- Krankengymnastik im Bewegungsbad
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Massagen
- Elektrotherapie
- Wärme/Kältetherapie
- Kiefergelenktherapie

KINESIOTAPING
Kinesiotaping ist eine ursprünglich in Japan entwickelte Methode, die Ihre Physiotherapie und Ihr Gesundheitstraining unterstützen kann. Unsere Therapeuten beraten Sie gerne.

PREIS:
Kinesiotaping, je nach Anlage **ab 5,00 Euro**

2. MASSAGEN & ENTSPANNUNG

Ihr Nacken ist verspannt? Der Rücken zwickt und die Beweglichkeit lässt zu wünschen übrig? Dann ist eine unserer wohltuenden Massagen das Richtige für Sie: Hier bekommen Sie immer genau das, was Ihnen gerade gut tut. Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und gönnen Sie sich eine unserer harmonisierenden Wellness-Massagen.

20 % Ermäßigung für unsere Bestandskunden

ENTSPANNUNGS-MASSAGE
In relaxter Atmosphäre werden mit einer Kombination aus sanften und intensiven Berührungen Muskelverhärtungen gelöst und neue Lebensgeister geweckt. Vergessen Sie Ihre Verspannungen und lassen Sie sich verwöhnen.

PREIS:

Teilkörper-Massage	**19,00 Euro**
Zehnerkarte Teilkörper-Massage	**170,00 Euro**
Ganzkörper-Massage	**35,00 Euro**
Zehnerkarte Ganzkörper-Massage	**315,00 Euro**

AROMAÖL-MASSAGE
Bei dieser Massage entführen wir Sie in die Welt der Sinne: Sanfte, ausgleichende Streichungen vereinen sich mit dem aromatischen Duft warmer Öle – Sie allein entscheiden, welche Kreation Ihrer Nase am meisten schmeichelt. Die speziellen ätherischen Öle dringen schnell durch die Haut ein, sorgen für eine tiefe mentale Entspannung und stärken gleichzeitig Ihre Abwehrkräfte.

PREIS:

Teilkörper-Massage	**29,00 Euro**
Ganzkörper-Massage	**49,00 Euro**

BÜRSTEN-MASSAGE
Bei der Bürsten-Massage werden vitalisierende und reinigende Spezial-Bürsten aus Naturborsten verbunden mit einem wohltuenden Körperöl in langsamen, streichenden Bewegungen auf Ihre Haut aufgetragen. Während dieser intensiven Ganzkörper-Massage wird die Durchblutung Ihres Körpers angeregt. Die leichten und wärmenden Bürstungen wirken positiv auf das Kreislauf- und Lymphsystem ein und fördern im Besonderen die Elastizität der Haut.

PREIS:

Teilkörper-Massage	**33,00 Euro**

»DIE MASSAGEN SIND FÜR MICH DER PERFEKTE AUSGLEICH NACH EINEM ANSTRENGENDEN TAG.«

DETOXING-MASSAGE
Bei der Detoxing-Massage wird der Körper zu Beginn durch wohltuende und ausleitende Massagebewegungen und Atemtechniken vitalisiert und vorbereitet. Anschließend werden die durchblutungsfördernden Silikon Cups zwecks Massage auf den Körper aufgelegt. Die ausgewogene Behandlung aus entschlackender Schönheits-Massage in Kombination mit natürlichen Wirkstoffextrakten reinigt und befreit Ihren Körper von Giftstoffen und fördert die Revitalisierung und Elastizität der Haut.

PREIS:	
Teilkörper-Massage	**33,00 Euro**
Ganzkörper-Massage	**69,00 Euro**

KRÄUTERSTEMPEL-MASSAGE
Die Kräuterstempel-Massage kombiniert Wärme, Duft und spezielle Massagetechniken zu einer vollkommenen Entspannung. Der mit pflanzlichen Extrakten, Früchten und/oder Gewürzen gefüllte Stoffbeutel wird erhitzt und über den Körper geführt. Die Massage erfolgt in unterschiedlichen Bewegungen und Intensitäten – je nach Körperzone und Bedarf angepasst. Das Ziel der Kräuterstempel-Massage ist vor allem die vollkommene Entspannung.

PREIS:	
Ganzkörper-Massage	**69,00 Euro**

FANGO/HEIßLUFT SELBSTZAHLER

Der Begriff »Fango« ist italienischen Ursprungs und bedeutet übersetzt etwa »heilender Schlamm«. Die Fango- oder Heißluft-Wärmebehandlung ist eine Form der Thermotherapie, bei der Wärme zur Behandlung von Schmerzen und nicht entzündlichen Erkrankungen eingesetzt wird.

Der zu Therapiezwecken genutzte Fangoschlamm wird aus vulkanischem Mineralgestein gewonnen und muss ein Jahr reifen, bevor er verwendet werden kann. Bei uns erhalten Sie Fangopackungen aus natürlichem vulkanischen Tuff, der die Wärme besonders lange speichert.

PREIS:	
Heißluft	**7,50 Euro**
Fango	**15,50 Euro**

3. MED. GERÄTETRAINING

Heute leiden immer mehr Menschen an den Volkskrankheiten Rücken- und Gelenkschmerzen bzw. Gelenkverschleiß. Mit dem richtigen Training und einer ausgewogenen Ernährung kann der Physiotherapeut mit Ihnen gemeinsam bereits vorhandene Schäden reparieren, eindämmen und/oder weitere Schäden vermeiden.
Die Stärkung unserer Muskulatur, die unseren ganzen Gelenkapparat halten muss, ist hierbei das primäre Ziel des medizinischen Gerätetrainings.

Das medizinische Gerätetraining ist besonders geeignet:
- bei Rücken- und Gelenkschmerzen
- nach chirurgischen Eingriffen
- bei inneren Erkrankungen (z. B. Diabetes und Bluthochdruck)

ABLAUF DES MEDIZINISCHEN GERÄTETRAININGS

Das medizinische Gerätetraining beginnt mit einem physiotherapeutischen Fitnesstest, unserem »Start-Up-Paket«. Gemeinsam mit unserem Fachpersonal, bestehend aus Physiotherapeuten, Dipl.-Sport- und Gymnastiklehrern, wird ein individueller Trainingsplan erstellt. Dieser beinhaltet je nach persönlicher Zielsetzung Ausdauer-, Beweglichkeits-, Kraft-, Koordinations- und Entspannungsübungen. Mit zunehmendem Training wird das Programm angepasst. Während des Einführungstrainings werden Sie eng durch unsere Mitarbeiter betreut.

START-UP
Das Start-Up-Paket stellt die notwendige Grundlage für Ihr gesundes und effizientes Gerätetraining dar. Es beinhaltet einen Fitnesstest zur Bestimmung Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit sowie zwei Geräte-Einweisungen und die anschließende Trainingsplanerstellung. Ihre Trainingseinheiten werden mittels eines Chipverfahrens direkt an den Geräten aufgezeichnet, sodass Sie jederzeit Ihre Trainingseinheiten und Erfolge überprüfen und optimieren können.

PREIS:
Start-Up-Paket, einmalig **65,00 Euro**

INDIVIDUELLE BETREUUNG
Ihr persönliches Trainingsziel steht im Vordergrund. Um dieses zu erreichen, können Sie jederzeit unsere Trainer für eine individuelle, angepasste Betreuung buchen. Für ausführliche Informationen wenden Sie sich gerne an unsere Mitarbeiter.

Preis auf Anfrage!

ABOS

- Keine langen Vertragslaufzeiten
- Ruhemonate ohne Zahlungsverpflichtung
- 20 % Ermäßigung auf unser Entspannungsangebot

ABO PLUS

Das »Abo Plus« beinhaltet die Nutzung der Fitnessgeräte mit individueller Betreuung und die Teilnahme an allen offenen Kursen.

PREIS:	
monatlich	**55,00 Euro**

ABO GERÄTE

Das »Abo Geräte« ermöglicht Ihnen die Nutzung der Fitnessgeräte ohne individuelle Betreuung durch einen Trainer. Das nachträgliche Zubuchen eines Trainers ist jederzeit möglich.

PREIS:	
monatlich	**29,00 Euro**

ABO KURSE

Das »Abo Kurse« beinhaltet die Nutzung des offenen Kursangebotes.

PREIS:	
monatlich	**40,00 Euro**

ZEHNERKARTEN
Mit der Zehnerkarte ist die Nutzung der Fitnessgeräte und die Teilnahme an allen offenen Kursen möglich. Das Training an den Fitnessgeräten erfolgt ohne Betreuung und setzt das Start-Up-Paket (siehe S. 14) voraus.

PREIS:
Zehnerkarte **89,00 Euro**

RÜCKENZIRKEL NEU !!!
Unter qualifizierter Anleitung wird gemeinsam in einer Gruppe ein zuvor festgelegtes Übungsprogramm an Geräten durchgeführt. Ziel ist es eine bewusste Körperhaltung zu fördern, die die Rumpfmuskulatur stärkt, die Beweglichkeit zu verbessern und eventuelle Bewegungseinschränkungen zu mindern. Wir bieten Ihnen eine abwechslungsreiche Nutzung von kleinen Geräten (z.B. Hanteln) und medizinischen Kraftgeräten unter Anleitung und Korrektur des Kursleiters, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Tag	Uhrzeit
Dienstag	19:30 – 20:30
Freitag	11:00 – 12:00

GESUNDHEITSZIRKEL

Der Gesundheitszirkel ist die ideale Lösung für ein zeiteffizientes Kraft- und Ausdauertraining. Unter professioneller Anleitung wird gemeinsam in der Gruppe ein vorher festgelegtes Übungsprogramm an den Geräten durchgeführt. Einzelne wiederkehrende Stationen ermöglichen ein abwechslungsreiches Allround-Training. Das Zirkeltraining motiviert die Trainierenden mit einem regelmäßigen Training anzufangen, dabei zu bleiben und liefert herausragende Ergebnisse in kürzester Zeit.

Tag	Uhrzeit
Dienstag	11:00 – 12:00
Mittwoch	17.45 – 18:45

Die Teilnahme erfolgt im Rahmen eines Abos oder mit der Zehnerkarte. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an bzw. ab!

GALILEO-VIBRATIONSTRAINING

Die Effizienz des Vibrationstrainings beruht auf einer seitenalternierenden vibrierenden Bodenplatte, die Schwingungen in den Körper leitet und so alle wichtigen Muskelgruppen und Knochen stimuliert. Das Galileo-Vibrationstraining bietet Ihnen ein ganzheitliches, hocheffizientes Muskeltraining mit geringem Zeitaufwand. Bereits zwei Trainingseinheiten à maximal 20 Minuten pro Woche mit Ihrem persönlichen Trainer führen zu schnellen Erfolgen.

Trainieren Sie Leistung, Kraft, Dehnfähigkeit, Schnelligkeit und Balance in einem Schritt. Das Ganzkörpertraining für die Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur steigert die Durchblutung und belebt den Stoffwechsel.

Empfehlenswert ist das Training als:

- Osteoporose Prophylaxe
- Beckenbodentraining
- Vorbeugung gegen Rückenschmerzen
- Sturz-Prophylaxe
- Lockerung/Entspannung der Muskulatur

Das Galileo-Vibrationstraining wurde für Kosmonauten in der Schwerelosigkeit entwickelt. Viele Patienten berichten anschließend wie auf Wolken zu gehen – darum lautet unser Motto: »Rüttel dich fit«.

PREIS:

Einmalig	**19,00 Euro**
Fünferkarte	**90,00 Euro**
Zehnerkarte	**175,00 Euro**

4. AQUA FITNESS

AQUA KURSE

Aqua Fitness – ist das gesunde Ganzkörpertraining im Wasser mit hohem Spaßfaktor, bei dem Sie nicht nur besonders effektiv, sondern auch besonders leicht trainieren, sodass Sie Ihre persönlichen Trainingsziele schneller erreichen.

4.1 AQUA-PRÄVENTIONSKURSE

Unsere Präventionskurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V zertifiziert.
Ziel der Kurse ist es, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Bei regelmäßiger Teilnahme besteht die Möglichkeit, dass Ihnen Ihre Krankenkasse die Kursgebühren erstattet.

Die Kurse finden grundsätzlich zu den angegebenen Terminen statt. Einzelne Kurstermine können sich jedoch verschieben, ggf. auch in die Schulferien hinein.

Bestandskunden können sich 2 Wochen vor dem offiziellen Anmeldetag einen Platz sichern!

❤ AQUA RÜCKEN

Wirbelsäulengymnastik im Wasser: Der Kurs Aqua Rücken bietet Ihnen die Möglichkeit Ihre Rückenmuskulatur auf besonders schonende und effektive Art zu stärken. Im Zentrum des Kurses stehen die Stärkung der Rumpfmuskulatur und die Förderung der eigenen Körperwahrnehmung, sodass Sie in Zukunft auch im Alltag auf rückenfreundliche Bewegungen achten können. Unter abwechslungsreichem Einsatz verschiedener Kleingeräte kommen auch Beweglichkeit und Koordination sowie Spaß und Entspannung nicht zu kurz.

Tag	Uhrzeit	Beginn
Montag	10:00 – 11:00	14.01.2019
Dienstag	10:00 – 11:00	15.01.2019
Dienstag	18:00 – 19:00	15.01.2019
Mittwoch	08:00 – 09:00	16.01.2019
Mittwoch	18:00 – 19:00	16.01.2019
Donnerstag	10:00 – 11:00	17.01.2019
Freitag	17:00 – 18:00	18.01.2019
Samstag	12.30 – 13:30	19.01.2019

PREIS:
10 Kurseinheiten **99,00 Euro**

Teilnehmerzahl: mindestens 6/maximal 8

❤ AQUA VITAL

Aqua Vital ist die ideale Möglichkeit, regelmäßig Ausdauer und Kraft zu trainieren und dabei Gelenke und Körper optimal zu schonen. Im stehtiefen Wasser wird unter Einsatz verschiedener Kleingeräte und mithilfe des Wasserwiderstandes trainiert. Mit den abwechslungsreichen und ganzheitlichen Übungen des Aqua Vital-Kurses erreichen Sie größere Beweglichkeit, mehr Ausdauer und den Ausbau Ihrer koordinativen Fähigkeiten. Sie lernen ebenfalls, sich im Wasser zu entspannen und Ihren Körper und seine Signale deutlicher wahrzunehmen.

Tag	Uhrzeit	Beginn
Montag	11:00 – 12:00	14.01.2019
Dienstag	08:00 – 09:00	15.01.2019
Dienstag	17:00 – 18:00	15.01.2019
Mittwoch	11:00 – 12:00	16.01.2019
Donnerstag	09:00 – 10:00	17.01.2019
Donnerstag	19:00 – 20:00	17.01.2019
Samstag	10:30 – 11:30	19.01.2019

PREIS:
10 Kurseinheiten **99,00 Euro**

Teilnehmerzahl: mindestens 6/maximal 8

❤ AQUA CARDIO

Im Kurs Aqua Cardio trainieren Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem auf besonders schonende Weise. Durch die bewussten Bewegungen im Wasser werden die Gelenke entlastet, sodass Sie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gesundheitsfreundlich trainieren können. Außerdem bietet der Wasserwiderstand in Kombination mit den verschiedensten Trainingsgeräten die optimale Basis für Entspannung und gestärkte Körperwahrnehmung – auch im Alltag – bei gleichzeitigem gezielten Muskelaufbau.

Tag	Uhrzeit	Beginn
Montag	08:00 – 09:00	14.01.2019
Montag	19:00 – 20:00	14.01.2019
Dienstag	11:00 – 12:00	15.01.2019
Dienstag	20:00 – 21:00	15.01.2019
Mittwoch	09:00 – 10:00	16.01.2019
Mittwoch	17:00 – 18:00	16.01.2019
Donnerstag	20:00 – 21:00	17.01.2019

PREIS:
10 Kurseinheiten **99,00 Euro**

Teilnehmerzahl: mindestens 6/maximal 8

»DANK DER AQUAFITNESS-KURSE HABE ICH WENIGER RÜCKENSCHMERZEN UND FÜHLE MICH FIT!«

4.2 OFFENE KURSE

An unseren offenen Kursen können Sie einzeln, mit einer Zehnerkarte oder im Rahmen eines Abos teilnehmen. Dank der zahlreichen Kurseinheiten ist es Ihnen möglich, Ihr Training in jeder Woche aufs Neue zeitlich flexibel zu gestalten. Eine Anmeldung ist erforderlich!

PREIS:

Einzelstunde	**9,90 Euro**
Zehnerkarte	**89,00 Euro**
Abo	siehe S. 15

AQUA FIT

Aqua Fit ist das gesunde Ganzkörpertraining im Wasser. Durch den Einsatz von vielseitigen Wasser-Fitnessgeräten können Sie auf eine sanfte Art die Muskulatur kräftigen und das Herz-Kreislaufsystem stärken. Durch den Auftrieb des Wassers wird der Körper von seiner Schwere befreit und die Gelenke weniger belastet.

Tag	Uhrzeit
Montag	09:00 – 10:00
Montag	14:00 – 15:00
Montag	18:00 – 19:00
Dienstag	09:00 – 10:00
Dienstag	19:00 – 20:00
Mittwoch	10:00 – 11:00
Mittwoch	19:00 – 20:00
Donnerstag	11:00 – 12:00
Donnerstag	18:00 – 19:00
Freitag	08:30 – 09:30
Freitag	18:00 – 19:00
Samstag	11:30 – 12:30

5. GYMNASTIK-KURSE

5.1 PRÄVENTIONSKURSE

Unsere Präventionskurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V zertifiziert.

Ziel der Kurse ist es, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Bei regelmäßiger Teilnahme besteht die Möglichkeit, dass Ihnen Ihre Krankenkasse die Kursgebühren erstattet.

Die Kurse finden grundsätzlich zu den angegebenen Terminen statt. Einzelne Kurstermine können sich jedoch verschieben, ggf. auch in die Schulferien hinein.

Bestandskunden haben die Möglichkeit, sich 2 Wochen vor dem offiziellen Anmeldetag einen Platz zu sichern!

❤ PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining und stellt eine optimale Verbindung zwischen dem körperlichen und mentalen Training dar. Als harmonische Ergänzung von Geist und Körper besteht das Pilates Training aus Atemtechnik und Kraftübungen zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, die für eine korrekte, gesunde Körperhaltung sorgen. Dehnübungen ergänzen das Training sinnvoll.

Durch Kontrolle, Konzentration, Koordination, Atmung und Entspannung erlernen Sie eine andere Art der Körperwahrnehmung und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Tag	Uhrzeit	Beginn
Mittwoch	20:00 – 21:00	16.01.2019
Donnerstag	19:30 – 20:30	17.01.2019

PREIS:
10 Kurseinheiten **87,00 Euro**

Teilnehmerzahl: mindestens 6/maximal 10

RÜCKEN PLUS - MIT INTEGRIERTEM GERÄTETRAINING
Neun Wochen lang trainieren Sie in diesem Kurs Ihren Rücken - zuerst mit funktioneller Gymnastik und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung, später auch mit Geräten.

Inhalt
Im TK-RückenTraining „Rücken plus“ erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten. Theorie und Praxis wechseln sich ab, wobei das „Schwitzen“ nicht zu kurz kommt. Auch für Entspannungspausen ist gesorgt. Auf dieser Basis lernen Sie dann im zweiten Teil ein gesundheitsorientiertes Gerätetraining kennen. Die TK hat dafür mit ausgewählten Anbietern Verträge abgeschlossen und die Kursleiter ausführlich geschult.

Hinweis
Wenn Sie keine Erfahrung mit den Trainingsgeräten haben, ist das kein Problem. Ihr Kursleiter erläutert Ihnen die Funktionen, leitet Sie ausführlich an und achtet darauf, dass Gewichte und Wiederholungssätze stimmen.

Zielgruppe
Der Kurs ist für diejenigen geeignet, die Spaß daran haben, ihren Rücken zusätzlich mit Gerätetraining in Form zu halten. Sollten Sie bereits unter Rückenbeschwerden leiden, fragen Sie zuvor Ihren Arzt, ob eine Teilnahme unbedenklich ist.

Dauer
Das Programm umfasst neun Kurseinheiten à 60 Minuten.

Kursbegleitmaterial
- Ein Teilnehmerheft mit ausführlichen Informationen zu den gesamten Kursinhalten und anschaulichen Übungen für zuhause
- Ein Trainingsplan

Tag	Uhrzeit	Beginn
Montag	19.30	28.01.2019

PREIS:
9 Kurseinheiten **99,00 Euro**

5.2 OFFENE KURSE

An unseren offenen Kursen können Sie einmalig, mit einer Zehnerkarte oder im Rahmen eines Abos teilnehmen. Dank der zahlreichen Kurseinheiten ist es Ihnen möglich, Ihr Training in jeder Woche aufs Neue zeitlich flexibel zu gestalten. Eine Anmeldung ist erforderlich!

PREIS:

Einzelstunde	**9,90 Euro**
Zehnerkarte	**89,00 Euro**
Abo	siehe S. 15

RÜCKEN FIT

Rückenschmerzen gehören zu den weitverbreitesten Krankheiten und Beschwerden überhaupt! Rücken Fit ist für alle, die unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben oder die Rückenmuskulatur gezielt stärken möchten. Verschiedene Übungen mit und ohne Hilfsmittel sorgen nicht nur für eine Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur, sondern verbessern auch die Beweglichkeit und Körperhaltung. Durch regelmäßige Bewegung können Sie nicht nur Schmerzen lindern, sondern Ihre Lebensqualität deutlich steigern!

Tag	Uhrzeit
Montag	09:00 – 10:00
Mittwoch	09:00 – 10:00

FUNCTIONAL WORKOUT NEU!!!

Beim Funktional Workout Training werden mehrere Muskeln und Muskelketten in komplexen Bewegungsabläufen gleichzeitig trainiert. So wird die Leistungsfähigkeit in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination in einer Trainingseinheit optimiert. Der Kurs bietet ein modernes Fitnesstraining unter Einsatz des eigenen Körpergewichtes und entsprechender Kleingeräte. Das eigene Wohlbefinden wird verbessert und die Gruppendynamik stärkt die Motivation untereinander.

Tag	Uhrzeit
Montag	18:30 – 19:30

CYCLE & BODY FIT

In diesem Kurs werden in der Gruppe Ausdauer und Kraft perfekt kombiniert. Das Ausdauertraining findet auf Indoor-Cycling-Rädern statt, das Krafttraining hingegen auf oder neben dem Rad unter Einsatz von verschiedenen Kleingeräten. Durch den Wechsel der Übungen und den Einsatz passender und motivierender Musik gestaltet sich der Kurs sehr abwechslungsreich und ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Tag	Uhrzeit
Dienstag	18:45 – 19:45
Donnerstag	18:15 – 19:15

YOGA FIT

Dieser Kurs richtet sich an Alle, die ihre Rumpfmuskulatur stärken, mehr Beweglichkeit erlangen und ihren stressigen Alltag hinter sich lassen wollen.

Tag	Uhrzeit
Donnerstag	11:00 – 12:00
Dienstag	20:00 – 21:00

BABYSCHWIMMEN – AB 3 MONATEN

In unseren Babyschwimmkursen ist es uns besonders wichtig, Ihrem Kind die Angst vor Wasser auf spielerische Art zu nehmen und gleichzeitig die Neugier zu wecken. Das Babyschwimmen stärkt nicht nur die Eltern-Kind-Beziehung, sondern unterstützt auch nachhaltig die gesunde Entwicklung Ihres Babys.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass das Tragen einer Schwimmwindel eine Voraussetzung für die Teilnahme ist!

Tag	Uhrzeit	Beginn
Freitag	09:30 – 10:00	18.01.2019
Freitag	10:00 – 10:30	18.01.2019
Freitag	10:30 – 11:00	18.01.2019
Freitag	11:00 – 11:30	18.01.2019
Freitag	11:30 –12:00	18.01.2019
Freitag	13:45 – 14:15	18.01.2019
Freitag	14:15 – 14:45	18.01.2019
Sonntag	10:45 – 11:15	13.01.2019
Sonntag	11:15 – 11:45	13.01.2019
Sonntag	11:45 – 12:15	13.01.2019
Sonntag	12:15 – 12:45	13.01.2019
Sonntag	12:45 – 13:15	13.01.2019
Sonntag	13:15 – 13:45	13.01.2019

PREIS:
10 Kurseinheiten **59,00 Euro**

Teilnehmerzahl: mindestens 5/maximal 7

KLEINKINDERSCHWIMMEN AB 2 JAHREN

»Ich entdecke meine kleine Wasserwelt!«
Beim Kleinkinderschwimmen erleben die Kinder das Element Wasser wie einen Erlebnisspielplatz sowohl zur Wassergewöhnung, als auch zwecks spannendem Tauchschwimmen mit und ohne Schwimmhilfen. Das Miteinander mit gleichaltrigen Kindern fördert besonders die soziale Entwicklung. Mit dem Kleinkinderschwimmen kann so eine gute Basis gelegt werden, Selbstvertrauen im Wasser zu gewinnen und späteres selbstständiges Interesse am Schwimmen zu wecken. Die Eltern gehen gemeinsam mit den Kindern ins Wasser.

Tag	Uhrzeit	Beginn
Freitag	14:45 – 15:30	18.01.2019
Sonntag	09:15 – 10:00	13.01.2019
Sonntag	10:00 – 10:45	13.01.2019

PREIS:
10 Kurseinheiten **79,00 Euro**

Teilnehmerzahl: mindestens 5/maximal 7

KINDERSCHWIMMEN AB 4 JAHREN

Schwimmen ist nicht nur der beste Schutz vor dem Ertrinken, sondern darüber hinaus auch noch ausgesprochen gesund. Die Muskeln bewegen sich in der Schwerelosigkeit viel müheloser. Zusätzlich stärkt Schwimmen das Immunsystem, fördert den Gleichgewichtssinn und das Körpergefühl. Das Erlernen der Bewegungsabläufe im Wasser ist ein wichtiger Aspekt in der Bildung und Entwicklung eines Kindes.

Tag	Uhrzeit	Beginn
Montag	15:30 – 16:15	14.01.2019
Montag	16:15 – 17:00	14.01.2019
Dienstag	15:30 – 16:15	15.01.2019
Dienstag	16:15 – 17:00	15.01.2019
Mittwoch	15:30 – 16:15	16.01.2019
Mittwoch	16:15 – 17:00	16.01.2019
Donnerstag	15:30 – 16:15	17.01.2019
Donnerstag	16:15 – 17:00	17.01.2019
Freitag	15:30 – 16:15	18.01.2019
Freitag	16:15 – 17:00	18.01.2019

PREIS:
10 Kurseinheiten **79,00 Euro**

Teilnehmerzahl: mindestens 6/maximal 8

INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

(als Therapie nach §43 SGB V)

Unsere Ernährungsberatung erhalten Sie auf Zuweisung Ihres behandelnden Arztes bei ernährungsabhängigen Erkrankungen und krankheitsbedingten Ernährungsproblemen wie beispielsweise:

- Fettstoffwechselstörungen
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Erkrankungen des Magen- und Darmtraktes
- Krebs
- Diabetes mellitus
- Adipositas und metabolisches Syndrom
- Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien

Wir bieten Ihnen eine individuelle Ernährungsberatung und geben Ihnen praktische Tipps bei der Zusammenstellung Ihres Ernährungsplanes.

Für Terminanfragen wenden Sie sich gerne jederzeit an unsere Mitarbeiter am Empfang.

PREIS:

Erstberatung, 60 min	**56,00 Euro**
Folgeberatung, 30 min	**28,00 Euro**

Die Ernährungstherapie wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!

8. REHA SPORT

In Zusammenarbeit mit dem TV Datteln 09 finden im Gesundheitszentrum Mobilé »Reha Sport« Kurse statt. Reha Sport ist eine ergänzende Maßnahme im Rahmen der medizinischen Rehabilitation. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind unumstritten: Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt werden. Das Risiko, an Folgeerkrankungen zu erleiden, sinkt. Reha Sport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Rehabilitationsträgern finanziert.

Mit einer ärztlichen Verordnung für Reha Sport und nach Genehmigung durch Ihre Krankenkasse, entstehen Ihnen keine Kosten für die Kursteilnahme. Die Anmeldung erfolgt beim TV Datteln 09. Zurzeit finden folgende Kurse statt:

REHA SPORT FÜR TEILNEHMER BEI COX- BZW. GONARTHROSE SOWIE HÜFT- UND KNIE TEP

Beim Rehabilitationssport mit speziell auf Ihr Krankheitsbild abgestimmten Bewegungsübungen und sportlich ausgerichteten Spielen wird Ihre Ausdauer und Kraft gestärkt sowie Ihre Koordination und Flexibilität verbessert. Sie erfahren Hilfe zur Selbsthilfe und Ihr Selbstbewusstsein wird gefestigt.

Tag	Uhrzeit
Mittwoch	16:15 – 17:00

»DIE KURSE SIND SEHR VIELSEITIG UND WERDEN VON KOMPETENTEM PERSONAL BETREUT.«

FRAUEN NACH KREBS

Ein auf die Möglichkeiten der Teilnehmerinnen abgestimmtes, abwechslungsreiches Kursprogramm steigert Wohlbefinden und Vitalität, fördert das Selbstvertrauen, stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, vertreibt Müdigkeit und macht in der Gruppe noch mehr Freude! Auch Frauen, die bisher kaum oder keinen Sport getrieben haben, finden in dieser Bewegungsgruppe ihren Platz. Angepasste Gymnastik- und Kräftigungselemente gehören ebenso zum Programm wie Beckenbodentraining, Koordinations-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

Tag	Uhrzeit
Mittwoch	17:00 – 17:45

FUNKTIONSTRAINING

In Kooperation mit dem Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. und der Deutschen Rheumaliga e.V. wird im Gesundheitszentrum Mobilé auf das Krankheitsbild abgestimmtes Funktionstraining angeboten. Unsere Mitarbeiter nennen Ihnen gerne die entsprechenden Ansprechpartner.

9. AOK PRÄVENTIONSKURSE

Im Auftrag der AOK führen wir im Gesundheitszentrum Mobilé verschiedene Präventionskurse durch. Weitere Informationen – auch zum Anmeldeverfahren – erhalten Sie bei Ihrer örtlichen AOK-Geschäftsstelle.

❤ AOK-AQUAFITNESS

Der ultimative Kick für Freunde fortgeschrittenen Badevergnügens: Der weiche und doch effektive Widerstand, den Wasser unserem Körper entgegensetzt, macht das Training wirksam und dabei besonders gelenkschonend. Sehr gut ist der Effekt auch für das Herz-Kreislauf-System. So werden Sie gemeinsam mit anderen auf feuchtfröhliche Art fit.

8 Kurseinheiten

Tag	Uhrzeit	Beginn
Mittwoch	20:00 – 20:45 Uhr	23.01.2019
Freitag	19:00 – 19:45 Uhr	15.02.2019
Samstag	09:30 – 10:15 Uhr	16.02.2019

❤ AOK KRAFTWORKOUT

„Wenn Sie Lust auf ein echtes Kraftworkout mit und ohne Gerät in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe haben, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. In 10 Wochen geht es rund um das Thema Muskelaufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts."

Tag	Uhrzeit	Beginn
Montag	10:30 – 12:00	18.03.2019

❤ RAN RÜCKEN

Bei RAN Rücken handelt es sich um ein völlig neuartiges Konzept zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Sie trainieren in der Gruppe und doch individuell: Sie lernen 4 Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Jeder trainiert somit sehr effizient und es fällt leicht, das Training zu Hause weiterzuführen. Mehrere Sportuniversitäten haben dieses einmalige Programm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

Tag	Uhrzeit	Beginn
Mittwoch	19:00 – 20:00	23.01.2019

❤ **REAKTIV FASZIEN TRAINING**

Reaktiv Training ist der Sport von morgen. Diese effektive Trainingsform mit den speziell mit Granulat gefüllten Schwunghanteln kräftigt die Tiefenmuskulatur und strafft das Bindegewebe. Gleichzeitig ist mittlerweile nachgewiesen, dass das Fasziengewebe eine enorme Bedeutung hat. Sie lernen die optimale Handhabung der Reaktivhanteln in Kombination mit der Faszienrolle kennen. Neben Kraft und Ausdauer können Verklebungen des Bindegewebes und auch muskuläre Verspannungen gelöst werden. Und Spaß macht das auch noch!

10 Kurseinheiten

Tag	Uhrzeit	Beginn
Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	23.01.2019

KOOPERATION MIT DEM BRUSTZENTRUM

YOGA FÜR FRAUEN MIT KREBSERKRANKUNGEN

Kosten 99,- € im Rahmen einer Zehnerkarte
In diesem Yoga-Kurs liegt der Fokus auf speziell abgestimmten Übungen für die Betroffenen. Die Kursstunden beinhalten Atemübungen, fließende Bewegungs-übungen aus dem Hatha-Yoga, sowie Entspannungsphasen. Ziel ist es, eine gute Verbindung zum eigenen Körper zu schaffen und die wohltuende Wirkung von Bewegung und bewusster Atmung zu spüren.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tag	Uhrzeit
Donnerstag	16:00 – 17:00

ALLGEMEINE HINWEISE ZUR ANMELDUNG

1. ANMELDUNG
Die verbindliche Anmeldung zu unseren Kursen erfolgt schriftlich. Das Anmeldeformular hierzu finden Sie auf der Seite 42 sowie die erforderliche Einzugsermächtigung auf der Seite 43. Stichtag für die Anmeldungen zu unserem Kursprogramm ist der 1. Dezember 2018. Bestandskunden können sich bereits 2 Wochen vor dem offiziellen Anmeldetag einen Platz in unseren Kursen sichern. Wenn Sie Fragen zu unseren Angeboten oder zur finanziellen Kursförderung durch die Krankenkassen haben, lassen Sie sich gerne von unserem Team am Empfang unter der Telefonnummer 0 23 63 1 08 - 26 21 beraten.

2. ÄRZTLICHE VORUNTERSUCHUNG / UNBEDENKLICHKEITSBESCHEINIGUNG
Vor der Aufnahme einer sportlichen Aktivität – insbesondere nach längerer Pause – ist eine ärztliche Untersuchung empfehlenswert. Unsere Kursangebote stellen keinen Therapieersatz dar. Um Sie in den Kursen optimal betreuen zu können, bitten wir Sie, unseren Gesundheitsfragebogen vor Kursbeginn auszufüllen.

3. KURSGEBÜHR
Die Kursgebühr ist nach Erhalt der Anmeldebestätigung zu bezahlen und wird per Lastschriftverfahren (siehe S. 42) eingezogen. Es besteht die Möglichkeit, dass für einzelne Kurse Nebenkosten erhoben werden.

4. ABMELDUNG
Ist die Teilnahme aus wichtigen Gründen nicht möglich, ist unbedingt eine schriftliche Abmeldung erforderlich! Erfolgt diese rechtzeitig bis mindestens 2 Wochen vor Kursbeginn, wird die Kursgebühr erstattet. In diesem Fall erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 5 Euro. Erfolgt die Abmeldung später, wird die volle Kursgebühr berechnet, es sei denn, es findet sich ein/eine ErsatzteilnehmerIn.

5. RÜCKERSTATTUNG
Eine Rückerstattung der Kursgebühren für Stunden, die während eines laufenden Kurses aus persönlichen Gründen, z. B. Krankheit, nicht in Anspruch genommen werden können, ist nicht möglich.
Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl entfällt ein Kurs. Es wird anschließend keine Kursgebühr erhoben.
Bei Ausfall und Kursabsagen einzelner Kurstermine seitens des Gesundheitszentrums Mobilé werden Ersatztermine angeboten. Sofern dies nicht möglich ist, wird die Kursgebühr anteilig erstattet.

Haftung
Für Schäden, Verluste und Unfälle übernimmt das Gesundheitszentrum Mobilé keine Haftung.

Hinweis zum Datenschutz:
Zur Organisation und Durchführung der Kurse ist es notwendig, dass Daten gespeichert werden. Mit der Erhebung, Verarbeitung, Speicherung und Nutzung meiner personenbezogenen Daten bin ich einverstanden. Mir ist bewusst, dass dieses Einverständnis auch Daten über meinen sozialen Status und medizinische Daten umfasst. Die gespeicherten Daten dürfen im Rahmen der medizinischen Notwendigkeit bei Bedarf in allen Einrichtungen der Vestische Caritas-Kliniken GmbH und der Vestische Caritas-Altenhilfe GmbH genutzt werden.

IMPRESSUM

Gestaltung: Kopfkunst (Münster), www.kopfkunst.net
Titelfoto: fotolia.de, Fotodesign Ilona Voss
Auflage: 500 Stück

Das Gesundheitszentrum Mobilé in Datteln

Schulferien NRW 2019

Ostern	15.04.2019 – 27.04.2019
Pfingsten	11.06.2019
Sommer	15.07.2019 – 27.08.2019
Herbst	14.10.2019 – 26.10.2019
Weihnachten	23.12.2019 – 06.01.2020

ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich an für:

Kurs: _____

Alternativkurs: _____

Für Präventionskurse:

Krankenkasse: _____

Versicherungsnummer: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

Für Kinderkurse:
Rechnungsanschrift Erziehungsberechtigter

Name: _____

Vorname: _____

Mit der Anmeldung erkenne ich die Anmeldebedingungen des Gesundheitszentrums Mobilé an (siehe S. 38/39) und erkläre meine Einwilligung zur Speicherung meiner Daten. Ich habe diese Erklärung freiwillig abgegeben und bin darüber aufgeklärt worden, dass ich sie jederzeit widerrufen kann. Ausgenommen von einem solchen Widerruf sind die aufgrund gesetzlicher Vorschriften dauerhaft vorzuhaltenden Daten.

_____

Datum Unterschrift

EINMALIGES SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Hiermit ermächtige ich das St. Vincenz-Krankenhaus Datteln, den Betrag für den Kurs in Höhe von _____ Euro zu Lasten meines Kontos

Bankinstitut: _____

BIC: _____

IBAN: _____

Kontoinhaber: _____

durch Lastschrift einzuziehen.

Ich weise meine Bank unwiderruflich an, die auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Eine separate Vorankündigung (Pre-Notification) ist nicht erforderlich. Ich ermächtige mein Kreditinstitut unwiderruflich, bei Nichteinlösung, meinen Namen und Adresse dem oben genannten Unternehmen mitzuteilen. Für den Fall der Rückgabe oder Nichteinlösung erkläre ich mich einverstanden, für die Kosten, die dem St. Vincenz-Krankenhaus entstanden sind, aufzukommen. Im Falle eines Zahlungsverzugs bin ich damit einverstanden, dass meine Daten zum Zweck des Forderungseinzugs durch ein Inkassounternehmen weitergegeben werden und die Rechnungsforderung zum Einzug abgetreten werden können.

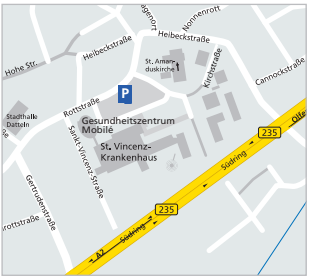
_____

Datum Unterschrift

IHR WEG ZU UNS

Anfahrt mit dem Bus (VRR)

- Linie 280/281
- Haltestelle direkt am Haus



Anfahrt mit dem Auto

- A2 bis Abfahrt Henrichenburg
- B235 Richtung Datteln auf die Castroper Straße
- nach ca. 4 km rechts auf den Südring
- 2. Ampel links in die Heibeckstraße
- geht nach ca. 400 m in die Rottstraße über
- kostenpflichtige Parkplätze sind am Haus vorhanden

Gesundheitszentrum Mobilé
im St. Vincenz-Krankenhaus Datteln
Rottstraße 11a
45711 Datteln

Tel.: 0 23 63 108-26 21
Fax: 0 23 63 108-26 23
mobile@vincenz-datteln.de
www.vincenz-datteln.de

Öffnungszeiten:

Mo – Do:	07:30 – 21:00 Uhr
Fr:	07:30 – 20:00 Uhr
Sa – So:	09:00 – 14:00 Uhr

Träger:
Vestische Caritas-Kliniken GmbH

11/2018