



salvea  
Lust auf Gesundheit

Präventions- und  
Leistungsangebot 2017

Recklinghausen

# salvia – deutschlandweit





## Liebe salvea-Gäste,

schön, dass Sie sich für unsere salvea Präventions- und Leistungsbroschüre interessieren. In diesem Jahr haben wir Ihnen wieder einen ausgewogenen Mix an verschiedensten Kursen, effizienten Trainingsinhalten und vielen weiteren Angeboten zusammengestellt. Wie Sie wissen, liebe salvea Gäste, steht der Name salvea für ein hohes Maß an Qualität und für eine einzigartige Angebotsvielfalt. Zur besseren Orientierung haben wir alle Bereiche mit einem Namen versehen. Immer vorangestellt ist dabei die Marke „salvea“ – als Garant für Qualität. Jeder Standort steht für ein Haus der Gesundheit, der Vitalität. Für ein Haus des Trainings, der Aktivierung. Aber auch für ein Haus der Ruhe und der

Entspannung. Das Thema Gesundheit betrifft Jeden. Es wird zunehmend präsenter, die Angebote und Informationen werden immer komplexer. Umso wichtiger ist es, Transparenz und Orientierung zu schaffen, damit Ihnen rasch und kompetent geholfen wird. Nichts ersetzt den direkten Dialog und die individuelle Beratung. Daher sind wir persönlich für Sie da. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine schöne Zeit bei uns im Hause salvea.

Ihr Georgios Pontikas  
und das salvea-Team



<b>salvea impuls</b>	
<b>Kursübersicht Wasserkurse</b>	<b>07</b>
salvea AquaFitness	08
salvea Wassergymnastik	08
Osteoporose Gruppe Wassergymnastik	09
Rheuma-Liga Wassergymnastik	09
<b>Kursübersicht Trockenkurse</b>	<b>10</b>
salvea FaszienFit	10
Nordic Walking	11
salvea RückenFit	11
Rheuma-Liga	12
salvea Kraft und Balance 70+	12
<b>Kursübersicht Entspannungskurse</b>	<b>13</b>
Autogenes Training	13
Progressive Muskelentspannung	13
<b>salvea medical training</b>	
<b>Fitness ist kein Zustand, sondern eine Haltung</b>	<b>14</b>
Rückentraining nach FPZ Konzept	15
FPZ 10 PLUS 2	15
<b>salvea physio</b>	
<b>Schmerz- und Bewegungsfreiheit mit individuellen Einzelbehandlungen</b>	<b>16</b>
Lasertherapie	17
Manuelle Therapie	17
Manuelle Lymphdrainage	17
Krankengymnastik	17

<b>salvea ergo</b>	
<b>Gezielte Hilfe für mehr Lebensqualität</b>	<b>18</b>
Psychisch-funktionelle Therapie	19
Hirnleistungstraining	19
Sensomotorisch-perzeptive Therapie	19
Motorisch-funktionelle Therapie	19
<b>salvea sports</b>	
<b>Wir machen Ihnen den Einstieg leicht</b>	<b>20</b>
Fitnessführerschein	21
<b>P.A.U.L. e.V.</b>	
<b>Der Rehasport</b>	<b>22</b>
<b>salvea bgm</b>	
<b>Individuelle salvea Konzepte für Betriebe</b>	<b>24</b>
<b>salvea</b>	
<b>Allgemeines</b>	<b>26</b>
Weiteres therapeutisches Leistungsspektrum	26
salvea impuls Teilnahmebedingungen	28
Anmeldung	29
Notizen	30

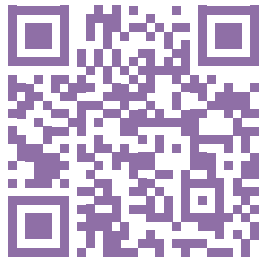
Alle Angaben im Programmheft sind ohne Gewähr.  
Änderungen bleiben vorbehalten.







salvea impuls  
Lust auf Gesundheit



salvea impuls

# Unterschiedlichste Impulse sammeln. Stress abbauen, auspowern oder einfach nur relaxen.

An Land oder im Wasser. Wir halten das Richtige für Sie bereit!

Das Haus verlassen, mal so richtig durchatmen. Alles hinter sich lassen und abschalten. Wie Sie das am besten können, entscheiden Sie ganz allein. Etwas für sich selbst tun. Dies entspricht schon lange nicht mehr nur dem eigenen Wunsch. Viele Krankenkassen unterstützen Sie dabei, fit zu bleiben. Ein gesundes Leben zu führen. Entdecken Sie eine Vielzahl von Präventionskursen, die Spaß machen. Die genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Wir wollen uns ganz und gar auf Eines konzentrieren: Auf Sie! Dürfen wir Sie beraten? Wir sind für Sie da!

Kursübersicht Wasserkurse				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
salvea Wassergymnastik 09.30–10.00 Uhr		salvea Wassergymnastik 09.30–10.00 Uhr		
salvea Wassergymnastik 15.30–16.00 Uhr				Rheuma-Liga Wassergymnastik 14.00–14.30 Uhr
Rheuma-Liga Wassergymnastik 16.15–16.45 Uhr	Rheuma-Liga Wassergymnastik 16.15–16.45 Uhr	Rheuma-Liga Wassergymnastik 16.15–16.45 Uhr	Rheuma-Liga Wassergymnastik 16.15–16.45 Uhr	
	Osteoporose Gruppe Wassergymnastik 17.15–17.45 Uhr	Rheuma-Liga Wassergymnastik 17.15–17.45 Uhr		salvea AquaFitness 16.15–17.00 Uhr
		salvea AquaFitness 18.15–19.00 Uhr		
salvea AquaFitness 19.00–19.45 Uhr		salvea AquaFitness 19.15–20.00 Uhr	salvea AquaFitness 19.15–20.00 Uhr	
			salvea Wassergymnastik 20.15–21.00 Uhr	

## salvea AquaFitness

AquaFitness ist gesund und effektiv. Trainiert werden nicht nur Kondition, Herz und Kreislauf, sondern der gesamte Bewegungsapparat. Und das fünfmal effektiver als zu Lande. Grund ist der Wasserwiderstand. Er sorgt für eine langsame, fließende Durchführung der Übungen. Zudem bewirkt der Auftrieb des Wassers eine sanfte und aufrechte Haltung. Ideal also für Rückenpatienten. Denn AquaFitness bedeutet optimale Gelenkschonung. Nicht zuletzt fördert die Bewegungskoordination im Schwebезustand Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit. Der Kurs kombiniert unterschiedliche Elemente aus Aquarobic, AquaBoxen sowie AquaJogging und zielt auf eine Verbesserung von Kraft und Ausdauer.

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum/Preis
1702-401*	Mo 19.00–19.45 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
1702-402*	Mi 18.15–19.00 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
1702-403*	Mi 19.15–20.00 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
1702-404	Do 19.15–20.00 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
1702-405	Fr 16.15–17.00 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
Präventionskurs (wird durch die Krankenkassen gefördert) *Selbstzahlerkurs		
<b>10er-Karte</b>   <i>Alle Preise inkl. MwSt.</i>		<b>75,00 EUR</b>

## salvea Wassergymnastik

Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und effizientes Bewegungstraining. Es ist speziell abgestimmt auf Ihre individuellen sportlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse. Im 32°C warmen Wasser ein echtes Multi-Training für Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Besonders gesund ist die Entlastung der Gelenke, dabei speziell für Übergewichtige, die dennoch sportlich aktiv sein wollen. Genauso wie für Menschen, deren Gelenke bereits erste Verschleißerscheinungen aufweisen. Einzel-, Partner- und Gruppenübungen mit und ohne Kleingeräte bringen Spaß am Training und fördern das Vertrauen zum eigenen Körper.

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum/Preis
1702-406*	Mo 09.30–10.00 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
1702-407*	Mo 15.30–16.00 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
1702-408*	Mi 09.30–10.00 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
1702-409	Do 20.15–21.00 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
Präventionskurs (wird durch die Krankenkassen gefördert) *Selbstzahlerkurs		
<b>10er-Karte</b>   <i>Alle Preise inkl. MwSt.</i>		<b>30 Min. 45,00 EUR</b> <b>45 Min. 75,00 EUR</b>





## Osteoporose Gruppe Wassergymnastik

Bei der Osteoporose kommt es zu einem vermehrten Verlust an Knochensubstanz. Diesem Prozess kann durch gezielte Bewegungstherapie entgegengewirkt werden. Schwerpunkte in dem Kurs sind die muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule und der tragenden Gelenke. Aber auch die Reaktionsfähigkeit und die Koordination werden trainiert. Sie erhalten wertvolle Tipps zur Ernährung und Freizeitgestaltung und erlernen rückenfreundliche Alltagsbewegungen. Mittels Dehn- und Entspannungsübungen für die Muskulatur wird die Körperhaltung verbessert und die Beweglichkeit der Gelenke erhöht. Aber auch Spaß und Spiel gehören zu unserem umfassenden Bewegungsprogramm.

### Selbsthilfegruppe:

Tag/Zeit	Zeitraum/Preis
Di 17.15–17.45 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017

## Rheuma-Liga Wassergymnastik

Das Funktionstraining bei gehandicapten oder bei von Behinderung bedrohten Menschen in der Gruppe wirkt durch bewegungstherapeutische Übungen gezielt auf spezielle Muskeln, Gelenke etc. Es dient dem Erhalt und der Verbesserung von Funktionen sowie dem Hinauszögern von Funktionsverlusten einzelner Organsysteme/Körperteile, der Schmerzlinderung und der Bewegungsverbesserung. Die Leistungsfähigkeit der Betroffenen soll verbessert oder zumindest soll einer Verschlechterung vorgebeugt und dadurch das Ziel der Rehabilitation erreicht oder gesichert werden. Das Funktionstraining ist eine Gruppentherapie, die unter fachkundiger Anleitung und Überwachung durch Physiotherapeuten im Rahmen regelmäßig abgehaltener Übungsveranstaltungen durchgeführt wird. Funktionstrainingsarten sind Trocken- und Wassergymnastik, die sich ergänzen. Beide Therapien können nur an jeweils verschiedenen Tagen durchgeführt werden.

### Selbsthilfgruppen:

Tag/Zeit	Zeitraum/Preis
Mo 16.15–16.45 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
Di 16.15–16.45 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
Mi 16.15–16.45 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
Mi 17.15–17.45 <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
Do 16.15–16.45 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
Fr 14.00–14.30 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017

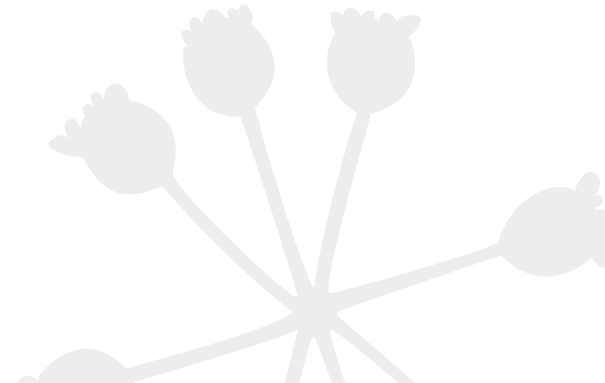


## Kursübersicht Trockenkurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>Nordic Walking</b> Treffpunkt: Jungfernhöhe 08.30–10.00 Uhr			<b>Nordic Walking</b> Treffpunkt: Elisabeth Krankenhaus 09.30–10.30 Uhr
<b>Nordic Walking</b> Treffpunkt: Jungfernhöhe 10.00–11.30 Uhr				<b>salvea Kraft                      und Balance 70+</b> 10.00–11.00 Uhr
	<b>salvea RückenFit</b> 12.45–13.45 Uhr			
		<b>salvea RückenFit</b> 12.45–13.45 Uhr		
<b>Nordic Walking</b> Treffpunkt: Mollbeck 18.00–19.30 Uhr	<b>Rheuma-Liga                      Trockengymnastik</b> 16.00–16.45 Uhr	<b>Nordic Walking</b> Treffpunkt: Elisabeth Krankenhaus 17.00–18.00 Uhr		
		<b>salvea FasziFit</b> 17.00–18.00 Uhr		

## salvea FasziFit

Ein wichtiger Hintergrund zur Entwicklung des Faszietrainings ist die Erkenntnis, dass die meisten Überlastungsschäden im Sport nicht die Muskelfasern, Knochen, Bandscheiben oder kardiovaskulären Strukturen betreffen, sondern das faserige kollagene Bindegewebe des Bewegungsapparates. Selbst die sogenannten Muskelfaserrisse treten fast nie innerhalb der roten Muskelfasern auf, sondern in deren weißlichen kollagenen Faserverlängerungen. Darauf aufbauend wird im Faszientraining angenommen, dass sich die Architektur dieses Gewebes auf wiederkehrende und adäquat dosierte Belastungsreize so anpasst, dass es diesen Herausforderungen noch besser gewachsen ist. Ein wesentliches Ziel des Faszietrainings ist daher, eine jugendlich elastische Architektur im muskulären Bindegewebe aufzubauen und zu erhalten. Richtig dosiert können wenige elastische Forderungen pro Woche ausreichen, um auch bei älteren Personen über einen Zeitraum von mehreren Monaten eine höhere elastische Speicherkapazität zu induzieren.



Kurs-Nr.	Zeitraum
1702-305	Mi 17.00–18.00 Uhr Kursleitung: NN
Ganzjährig 2017	
Präventionskurs (wird durch die Krankenkassen gefördert)	
Alle Preise inkl. MwSt.	8 x 60 Min. 95,00 EUR

## Nordic Walking

Nordic Walking ist DIE Trainingsalternative. Sie fordert Körper und Kreislauf, indem sie natürliche Bewegungsabläufe besonders aufbaut. Je höher der Muskelanteil eines Sportlers, desto höher auch der Energieverbrauch, da Muskelgewebe sogar im Ruhezustand Energie verbrennt und somit unterm Strich deutlich mehr Kalorien verbraucht als Fettgewebe. Zudem eignet sich Nordic Walking als Ausdauersportart ideal zur Gewichtsreduktion, da sie den Fettstoffwechsel eindeutig verbessert. Der Körper bleibt immer im sogenannten aeroben (sauerstoffreichen) Level und nutzt auf diese Weise vorhandene Fettreserven als Energiequellen. Gleichzeitig wird durch Nordic Walking gezielt Muskelmasse aufgebaut und vor allem gelenkschonend trainiert.

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum/Preis
1702-201*	Mo 10.00–11.30 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN <b>Treffpunkt:</b> Jungfernhöhe	Ganzjährig 2017
1702-202*	Mo 18.00–19.30 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN <b>Treffpunkt:</b> Mollbeck	Ganzjährig 2017
1702-203*	Di 08.30–10.00 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN <b>Treffpunkt:</b> Jungfernhöhe	Ganzjährig 2017
1702-301	Mi 17.00–18.00 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN <b>Treffpunkt:</b> Elisabeth Krankenhaus	Ganzjährig 2017
1702-302	Fr 09.30–10.30 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN <b>Treffpunkt:</b> Elisabeth Krankenhaus	Ganzjährig 2017
Präventionskurs (wird durch die Krankenkassen gefördert) *Selbstzahlerkurs		
<b>10er-Karte   Alle Preise inkl. MwSt.</b>		<b>75,00 EUR</b>

## salvea RückenFit

Gezielte Wirbelsäulengymnastik ist optimales Fitnesstraining für den Rücken. Besonders notwendig in einer Zeit, in der Bewegungsmangel und einseitige Belastungen – etwa durch sitzende Bürotätigkeiten – die Rumpfmuskulatur erschlaffen lassen. Die Folgen können sein: Fehlhaltungen, Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden sowie Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Unser gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur beugt diesen Beschwerden vor. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen sowie diverse Entspannungstechniken helfen, akute Probleme zu beheben.

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum/Preis
1702-303	Di 12.45–13.45 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017
Präventionskurs (wird durch die Krankenkassen gefördert)		
<i>Alle Preise inkl. MwSt.</i>		<b>10x 60Min., 95,00 EUR</b>



## Rheuma-Liga Trockengymnastik

Das Funktionstraining bei gehandicaptten oder bei von Behinderung bedrohten Menschen in der Gruppe wirkt durch bewegungstherapeutische Übungen gezielt auf spezielle Muskeln, Gelenke etc. Es dient dem Erhalt und der Verbesserung von Funktionen sowie dem Hinauszögern von Funktionsverlusten einzelner Organsysteme/Körperteile, der Schmerzlinderung und der Bewegungsverbesserung. Die Leistungsfähigkeit der Betroffenen soll verbessert oder zumindest soll einer Verschlechterung vorgebeugt und dadurch das Ziel der Rehabilitation erreicht oder gesichert werden. Das Funktionstraining ist eine Gruppentherapie, die unter fachkundiger Anleitung und Überwachung durch Physiotherapeuten im Rahmen regelmäßig abgehaltener Übungsveranstaltungen durchgeführt wird. Funktionstrainingsarten sind Trocken- und Wassergymnastik, die sich ergänzen. Beide Therapien können nur an jeweils verschiedenen Tagen durchgeführt werden.

Tag/Zeit	Zeitraum/Preis
Di 16.00–16.45 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017

## salvea Kraft und Balance 70+ Sturzprävention

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko von Stürzen und dadurch bedingten Verletzungen signifikant an. Dabei sind die Folgen nicht unerheblich. Neben leichteren Verletzungen wie Schürf- oder Platzwunden haben etwa fünf Prozent aller Stürze einen Knochenbruch zur Folge. Vor allem Hüftfrakturen stellen in diesem Zusammenhang ein großes Problem dar. Sie führen oft zum Verlust der Gehfähigkeit. Auch seelische Folgen können auftreten. Die Betroffenen haben Angst vor weiteren Stürzen, schränken ihre Aktivitäten ein und ziehen sich in ihre Wohnung zurück. Dabei sind Stürze oft kein Zufall, sondern weisen auf eine Störung der Balance und Gehfähigkeit hin. Genau hier setzt unser Kurs Sturzprävention ganz gezielt an. Besondere Bedeutung kommt dabei dem individuellen Training von Kraft und Balance zu, begleitet von zahlreichen weiteren präventiven Maßnahmen.

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum/Preis
1702-304	Fr 10.00–11.00 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN	Ganzjährig 2017

Präventionskurs (wird durch die Krankenkassen gefördert)

Alle Preise inkl. MwSt.

8x 60 Min. 80,00 EUR



## Kursübersicht Entspannungskurse

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Autogenes Training**  
09.00–10.00 Uhr

**Progressive  
Muskelentspannung**  
15.30–16.30 Uhr



## Autogenes Training

Autogenes Training ist das in Deutschland seit vielen Jahrzehnten am häufigsten angewandte Entspannungsverfahren. Das Konzept beruht darauf, dass sich durch Suggestion und Vorstellungskraft das Gefühl der Entspannung auch selbst (autogen) herbeiführen lässt. Gerade in hektischen Zeiten kann dies sehr hilfreich sein. Autogenes Training hilft gezielt, Ängste und innere Blockaden zu lösen. Ein wichtiger Aspekt ist außerdem die ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem, das viele unbewusst ablaufende Körperfunktionen, wie Herzschlag, Hormonausschüttung und auch die Verdauung steuert. Auf diese Weise wird ungesunde Anspannung reduziert und Leistungsfähigkeit sowie Gelassenheit erzeugt.

## Progressive Muskelentspannung (PMR)

Die sogenannte Progressive Muskelrelaxation ist eine leicht erlernbare, sehr effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode. Ziel ist es, muskuläre Spannungszustände zu erkennen und diese selbstverantwortlich zu reduzieren. Somit soll dem Einzelnen ermöglicht werden, mit Stressoren im persönlichen Umfeld besser umzugehen und die insgesamt bestehende emotionale und auch körperliche Daueranspannung abzubauen. Wir empfehlen bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mitzubringen.

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum/Preis
1702-305	Di 09.00–10.00 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN <b>Treffpunkt:</b> Forum	Ganzjährig 2017

Präventionskurs (wird durch die Krankenkassen gefördert)

Alle Preise inkl. MwSt.

8x 60 Min. 85,00 EUR

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum/Preis
1702-306	Mo 15.30–16.30 Uhr <b>Kursleitung:</b> NN <b>Treffpunkt:</b> Forum	Ganzjährig 2017

Präventionskurs (wird durch die Krankenkassen gefördert)

Alle Preise inkl. MwSt.

8x 60 Min. 85,00 EUR





## salvea medical training

Im salvea medical training ist Fitness kein Zustand. Sondern eine Haltung.

Mit klarem Ziel gewinnt man viel. Darum steht dieser Punkt auch stets am Anfang unserer Arbeit. Denn nur, wenn wir direkt zu Beginn definieren, welches Ziel Ihr individuelles Training haben soll, können wir die Schwerpunkte entsprechend setzen. Geht es um den Aufbau von Muskulatur und Kraftzuwachs? Möchten Sie akute oder langjährige Beschwerden reduzieren? Wir begleiten Sie auf diesem Weg und unterstützen Ihre individuellen Ziele mit ganzem Einsatz!

salvea medical  
Lust auf Gesundheit training



## FPZ 10 PLUS 2

Ein starker Rücken schafft vor allem eines: Mehr Lebensqualität. Mit unserem neuen Kursangebot zur funktionellen Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur erlernen Sie einfache und effektive Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können. Durch die Kombination von motorischen Kurztests, rüchenspezifischem Hintergrundwissen und intensivem Training können die persönlichen Gesundheits- und Trainingsziele erreicht werden. Der Kurs findet in einer Kleingruppe unter intensiver Betreuung zwei Mal pro Woche 90 Minuten statt. Das gezielte Training von Kraft, Mobilität und Ausdauer wird durch Kleingeräte und ein ausgefeiltes Übungsprogramm für zu Hause unterstützt. Im Verlaufe des Kurses lernt jeder Teilnehmer auch das FPZ Wirbelsäulenkonzept an speziellen Trainingsgeräten kennen und kann diesen Kurs zur optimalen Vorbereitung auf das gerätegestützte Training nutzen. Finden Sie Ihren persönlichen Einstieg in ein effektives Wirbelsäulenprogramm bei salvea!

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum/Preis
1702-307H	Di/Do 14.00–15.30 Uhr	24.01.–02.03.2017
1702-308I	Di/Do 09.00–10.30 Uhr	05.09.–12.10.2017
Präventionskurs (wird durch die Krankenkassen gefördert)		
Alle Preise inkl. MwSt.		12x 90 Min., 195,00 EUR

## Rückentraining nach FPZ Konzept

Das analysegestützte Wirbelsäulentraining ist eine hoch-effiziente und qualitätsgesicherte Methode zur Vorbeugung und Bekämpfung von Rücken- und Nackenbeschwerden. Unter intensiver individueller Betreuung trainieren Sie gezielt die gesamte Wirbelsäulenmuskulatur an speziellen Trainingsgeräten. Eine ausgefeilte Funktionsanalyse gibt vor Trainingsbeginn Auskunft über den aktuellen Zustand der Muskulatur. Somit ein gezieltes Training – ohne Umwege!

**Viele Krankenkassen bezuschussen das Wirbelsäulentraining nach FPZ Konzept. Dazu beraten wir Sie gern persönlich.**

Rückentraining nach FPZ Konzept (weiterführende Prävention)		
Eingangsanalyse	à 90 Min.	128,00 EUR
Aufbautherapie		Wird von einigen Krankenkassen bezuschusst. Bitte sprechen Sie uns an!
10er-Karte	à 60 Min.	279,00 EUR
25er-Karte	à 60 Min.	595,00 EUR
50er-Karte	à 60 Min.	1.069,00 EUR
Alle Preise inkl. MwSt.		Alle Preise inkl. MwSt.



**salvea physio**  
Lust auf Gesundheit

## salvea physio

Schmerz- und Bewegungsfreiheit mit individuellen Einzelbehandlungen

In die Augen schauen, zuhören, sich Zeit nehmen. Wichtige Voraussetzungen, damit Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen. Denn in unserem Metier geht es schließlich zu allererst um tiefes Verständnis für die individuelle Situation jedes einzelnen Menschen. Das heißt: Nur weil wir die Hintergründe kennen, sind unsere individuellen Einzelbehandlungen für Sie so wertvoll. Denn wir wollen, dass Sie sich wohl fühlen. Schön, dass Sie bei uns sind.

**WIR KOMMEN AUCH ZU  
IHNEN NACH HAUSE!**

Mehr Informationen zum Thema  
Hausbesuch erhalten Sie am  
salvea Empfang.

Wir beraten Sie  
gern persönlich!



## Lasertherapie

Die Lasertherapie ist eine Behandlung mit energiereichem Licht, die hohe Lichtmengen in das Gewebe einbringt. Dadurch wird die Heilung schmerzhafter Erkrankungen des Bewegungsapparates nachhaltig angeregt. Wegen ihrer heilungsfördernden und schmerzstillenden Wirkung hat sich die Lasertherapie auf vielen medizinischen Gebieten bewährt.

## Manuelle Lymphdrainage

Die Anwendung der manuellen Lymphdrainage bewirkt die Anregung des Lymphflusses und sorgt damit für einen beschleunigten Abtransport von im Gewebe gestauter Flüssigkeit, Krankheitserregern, Stoffwechselschlacken sowie anderen Fremdstoffen. Hilfreich ist diese Technik bei Wasseransammlung in den Beinen, Venenschwäche oder entzündlichen Gelenkbeschwerden. Zur Verbesserung der Wundheilung nach Operationen, nach einer Prellung oder Stauchung sowie bei Migräne ist sie ebenso empfehlenswert.

## Manuelle Therapie

Die Manuelle Therapie zielt auf die Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates (Gelenke, Muskeln, Nerven) und wird von Physiotherapeuten und Masseuren mit einer speziellen Weiterbildung durchgeführt. Viele Schmerzen am Bewegungsapparat werden durch eine mangelnde Beweglichkeit zumindest mit verursacht. Durch eine Verbesserung dieser Beweglichkeit in der Manuellen Therapie – etwa durch die Mobilisierung von Gelenken oder die Dehnung verkürzter Muskeln mit Hilfe passiver Techniken am Gelenk – soll der Schmerz reduziert oder gar komplett eliminiert werden. Klassische Anwendungsgebiete sind unter anderem bestimmte Formen von Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenschmerzen aber auch Gleichgewichtsstörungen oder Tinnitus.

## Krankengymnastik

Die Krankengymnastik ist eine aktive Behandlungsform. Sie wird angewandt, um Schädigungen durch verkürzte Muskelgruppen und Ungleichgewichte in der Muskulatur zu beheben. Dies erfolgt in der Regel durch die gezielte Kräftigung der Muskulatur. Krankmachende Bewegungsmuster sollen durch gezieltes Üben dauerhaft vermieden werden. Dabei ist Krankengymnastik meist eine dauerhafte Aufgabe und kann – je nach Einzelfall – sowohl einzeln als auch in Gruppen durchgeführt werden.





salvea ergo  
Lust auf Gesundheit

## salvea ergo

Gezielte Hilfe für mehr Lebensqualität

Die Ergotherapie ist ein medizinisches Heilmittel und wird bei gesundheitlich beeinträchtigten Menschen mit motorisch-funktionellen, sensomotorisch-perzeptiven, neurophysiologischen oder psychosozialen Störungen vom Arzt verschrieben. Das Team von salvea ergo unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Unser Ziel ist es dabei, die Patienten im Alltag in den Be-

reichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken. Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassungen und Beratung dazu, eine Verbesserung der Lebensqualität zu ermöglichen.

Durch gezielte therapeutische Interventionen werden individuelle Fähigkeiten geschult, neue Fertigkeiten erlernt und Kompensationsmöglichkeiten aufgebaut.





Wir beraten Sie  
gern persönlich!

## Psychisch-funktionelle Therapie

Eine ergotherapeutische psychisch-funktionelle Behandlung dient der gezielten Therapie krankheitsbedingter Störungen der psychosozialen und sozioemotionalen Funktionen bzw. psychischer oder psychosomatischer Krankheitsbilder, dementiellen- sowie Suchterkrankungen und den daraus resultierenden Fähigkeitsstörungen.

## Sensomotorisch- perzeptive Therapie

Ziel dieser Therapie ist die Verbesserung der Bewegungs- und Handlungsfähigkeit, hauptsächlich bei neurologischen Erkrankungen. Bestimmte Stimulationstechniken erleichtern Bewegungen oder bahnen diese bei Lähmungen wieder an, während krankhafte Haltungs- und Bewegungsmuster gehemmt und abgebaut werden. Der Therapieschwerpunkt liegt auf dem Training verschiedener Handaktivitäten mit dem Ziel, Handgeschicklichkeit und -sensibilität zu steigern.

## Hirnleistungstraining

Gedächtnisprobleme, Konzentrationsmangel oder ein Aufmerksamkeitsdefizit treten nicht nur im Alter gehäuft auf, sondern können Folge neurologischer Erkrankungen sein. Durch gezieltes Training lassen sich diese Hirnleistungen erhalten und verbessern. Übergeordnetes Ziel ist die Erleichterung des Alltags, eine möglichst eigenständige Handlungsfähigkeit und Lebensführung.

## Motorisch- funktionelle Therapie

Motorisch-funktionelle Therapie bietet sich bei rheumatischen Erkrankungen, nach Knochenbrüchen oder Amputationen, also bei Störungen des Bewegungsapparates an. Neben vorbereitenden Maßnahmen, wie etwa einer Narbenbehandlung und der Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, der Ausdauer und der Muskelkraft, geht es um die Optimierung der motorischen Handlungsfähigkeit. Bewegungen werden anhand ausgesuchter Aktivitäten eingeübt und trainiert. Im Einzelfall werden Kompensationstechniken oder der Umgang mit Hilfsmitteln erarbeitet.



salvea sports  
Lust auf Gesundheit

## Der Fitnessführerschein – Wir machen Ihnen den Einstieg leicht.

Sie erhalten ein besseres Verständnis für Ihren Körper, steigern Ihre Motivation durch mehr Wissen und erreichen dadurch schnell Ihre persönlichen Ziele.

Der Fitnessführerschein ist ein individuell auf Ihre Voraussetzungen und Ziele abgestimmter Trainingskurs. Sie erlernen spielerisch die Grundlagen gesunden und effektiven Trainings in der Gruppe. In leicht verständlichen Kursstunden (à 90 Minuten) werden diese sofort praktisch anhand von Trainingsbeispielen umgesetzt.

### **Der richtige Einstieg in Ihr Training**

Die ersten fünf Kursstunden beinhalten die Trainingsbereiche Ausdauersteigerung, Kräftigung der Muskulatur und Beweglichkeitsverbesserung. Damit schaffen Sie die Basis für ein nachhaltig ganzheitlich wirksames Training.



## Starten Sie mit dem **FITNESSFÜHRERSCHEIN**

- ✓ Empfohlen von Ärzten
- ✓ Zertifiziert von Wissenschaftlern
- ✓ Gefördert von Krankenkassen

Im zweiten Teil des Kurses erlernen Sie den Übergang von einer reinen Bewegung zu einem systematisch aufgebautem Training. Denn die Kenntnis von Trainingsprinzipien sowie die individuelle und persönliche Trainingsplanung und -dokumentation sind Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training.

### **Die beste Investition in Ihre Gesundheit**

Der Fitnessführerschein ist als Präventionsmaßnahme (nach §20 SGB V) anerkannt. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen Ihre Teilnahme am Fitnessführerschein großzügig. Erkundigen Sie sich jetzt.







## P.A.U.L. e.V.

### Prävention, Aktion und Lust auf Bewegung

P.A.U.L. e.V. ist ein gemeinnütziger Reha- und Gesundheits-sportverein. Zu finden ist der Verein an 20 salvea-Standorten in Deutschland, darunter hier im salvea in Recklinghausen.

Bei P.A.U.L. e.V. macht Sport nicht nur fit sondern auch richtig Spaß und gesund. Spezialisiert hat sich P.A.U.L. e.V. auf den Kernbereich Rehasport. Die Kurse und Therapeuten sind beim Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V. (BRSNW) angemeldet und durch diesen auch zertifiziert. Zudem sind alle Leistungen und Angebote von den zuständigen Kostenträgern anerkannt.

## Der Rehasport

### Ihre Gesundheit muss nicht viel kosten

Rehabilitationssport ist gezielter Gesundheitssport für Frauen und Männer in jeder Altersklasse in Gruppen. Bei den spezifischen Angeboten geht es darum, die körperliche Leistungsfähigkeit jedes Menschen auf den individuell optimalen Stand zu bekommen und dort zu halten. Rehasport ist ein Angebot, das hilft. Durch das Training wird die eigene Leistungsfähigkeit im Alltag, besonders nach einer postoperativen Rehabilitationsmaßnahme oder im Anschluss an krankengymnastische, orthopädische und kardiologische Behandlungen, wieder hergestellt, gefestigt und dauerhaft optimiert. Bei P.A.U.L. e. V. sind alle Angebote auf die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Teilnehmers ausgerichtet. Die Erfahrungen zeigen, dass durch ein langfristiges und aktives Training eine deutliche Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit zu erzielen ist. Schon deshalb wird diese Form der sportlichen Betätigung von den Krankenkassen gefördert.

Alle durch die ärztlichen Rehasportverordnungen abgedeckten Programme bei P.A.U.L. e.V. sind für Sie komplett kostenfrei und bedürfen keinerlei Mitgliedschaft. Die Abrechnung der Leistungen erfolgt für alle Kursteilnehmer über eine direkte Abrechnung mit den Krankenkassen. Hier, im salvea, bieten wir Ihnen eine Auswahl im Bereich orthopädischer, kardiologischer sowie neurologischer Trocken- und Wasserkurse an, die von der Krankenkasse übernommen werden. Zudem bietet Ihnen der P.A.U.L. e. V. ein Gerätetraining auf Selbstkostenbasis. Sprechen Sie uns einfach an. Wir beraten Sie gerne!



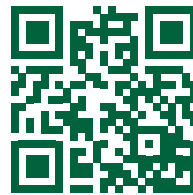


salvea bgm  
Lust auf Gesundheit

## salvea bgm

Individuelle salvea Konzepte für Betriebe

Das Ziel des betrieblichen Gesundheitsmanagements ist die Gestaltung eines umfassenden und nachhaltigen Prozesses für gesundes Verhalten und gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen in einem Unternehmen. Für die Gesundheit von Mitarbeitern und damit auch für die des Unternehmens ist salvea der richtige Ansprechpartner. Wir kümmern uns ganzheitlich um Sie und Ihre Mitarbeiter. In allen branchenspezifischen, gesetzlichen und individuellen Belangen. Von der Zielsetzung, über die Planung bis hin zur Umsetzung und anschließenden Auswertung. Wir unterstützen Sie da-



salvea. Die BGM-Profis  
für Sie im Einsatz!

Anke Stauch & Anna Pape  
T +49 2151 7685611  
bgm@salvea.de  
bgm.salvea.de

bei, ein strategisch betriebliches Gesundheitsmanagement in Ihrem Unternehmen zu realisieren und damit eine langfristige Gesundheit für Ihre Mitarbeiter herzustellen. Neben Konzepterstellung und Prozessbegleitung beraten wir Sie umfassend zu Finanzierungsmöglichkeiten, steuerlichen Vorteilen und Umsetzungsstrategien. Selbstverständlich unterstützt Sie das salvea bgm Team auch kurzfristig bei der Durchführung von Gesundheitstagen und Präventionskursen in Ihrem Betrieb. Wir garantieren Ihnen eine schnelle und unbürokratische Umsetzung.



Jetzt Erklärfilm  
unter [bgm.salvea.de](http://bgm.salvea.de)  
anschauen!



## Das BGM-Team...

- steht Ihnen an über 30 Standorten mit einer zentralen BGM-Hotline zur Verfügung
- verbindet alle Gesundheitsbereiche von Prävention bis Rehabilitation
- bietet zertifizierte Gesundheitsangebote im Bereich Verhaltens- und Verhältnisprävention
- berät Sie umfassend zu allen finanziellen und steuerrechtlichen Belangen
- unterstützt beim Netzwerkaufbau mit Kooperationspartnern und Kostenträgern
- begleitet Unternehmen beim gesamten Projektmanagement von A-Z

## 5 Schritte zum gesunden Betrieb

Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind das höchste Gut eines erfolgreichen Unternehmens. Der Arbeitsplatz als ein wichtiger Lebensraum, sollte dazu beitragen die Gesundheit der Mitarbeiter zu stärken und zu schützen. Jedes Unternehmen hat besondere Bedürfnisse und jeder Mitarbeiter steht individuellen Herausforderungen gegenüber. Um diesen Bedürfnissen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern gerecht zu werden, begleitet salvea bei der systematischen Gestaltung eines umfassenden und nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsmanagements in 5 Schritten:

- Branchenspezifische Beratung
- Individuelle Bedarfsanalyse
- Durchführung der Gesundheitsmaßnahmen
- Evaluation der Gesundheitsmaßnahmen
- Anpassung und Verstetigung des Betrieblichen Gesundheitsprogramms



## Weiteres therapeutisches Leistungsspektrum

Noch mehr Lust auf Gesundheit?

### **Ambulante Rehabilitation**

Erweiterte ambulante  
Physiotherapie (EAP)

### **Komplextherapie**

Krankengymnastik, Physikalische Therapie, Sporttherapie vereint und abgestimmt in einem individuellen Therapieplan unter ärztliche Leitung.

**Ernährungs- und psychologische Beratung ergänzend.**

### **Sportlerbetreuung**

- Erst- und Nachbehandlung bei Verletzungen
- Belastungsparameter für das Aufbautraining

### **Weitere Einzelleistungen**

- Klassische Massage
- Hot Stone Massage
- Ganzkörpermassage
- Fußreflexzonenmassage
- Medizinische Trainingstherapie
- Wärmeanwendungen
- Hydro Jet
- Kosmetische Gesichtslymphdrainage
- Kinesio-Taping
- Medizinische Fußpflege
- Podologische Komplexbehandlung



# salvea impuls

## Teilnahmebedingungen

### Anmeldung

Sie können sich persönlich, telefonisch (unter **+49 2361 601-329**) oder schriftlich (z.B. mit angefügter Anmeldekarte), per E-Mail (unter **welcome.recklinghausen@salvea.de**) oder online (unter **recklinghausen.salvea.de**) anmelden. Mit der Aufnahme der Personalien wird die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig. Des Weiteren erklären Sie hiermit, dass Sie die Teilnahmebedingungen anerkennen. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Teilnehmer, die aufgrund fehlender Kurskapazitäten keinen Platz erhalten, werden von uns benachrichtigt. Ein nachträglicher Einstieg bei freien Kapazitäten ist möglich. Bereits durchgeführte Kurseinheiten werden dann selbstverständlich von der Gebühr abgezogen. Alle Angaben im Programmheft sind ohne Gewähr – Änderungen bleiben vorbehalten.

### Kursgebühr

Die Kursgebühr können Sie bar, per EC-Karte an der Rezeption oder als Überweisung bezahlen.  
IBAN: DE 69 4265 0150 0010 1074 72  
BIC: WELADED1REK

### Mindestteilnehmerzahl

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

### Rücktrittsregelung/Abmeldung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Sollten Sie vor Kursbeginn vom Kurs zurücktreten müssen, kann die Kursgebühr bis zwei Wochen vor Kursbeginn abzüglich einer Bearbeitungspauschale von zehn Euro zurückerstattet werden. Später ist eine Erstattung nicht mehr möglich. Wird ein Ersatzteilnehmer gestellt, fällt lediglich die Bearbeitungsgebühr an. Im Krankheitsfall können Sie sich vor Kursbeginn mit einem Attest vom Kurs abmelden und Sie erhalten die Kursgebühr zurück. Sollte die Krankheit während des Kurszeitraumes eintreten, erstatten wir die Gebühr anteilig ab Ausstellungsdatum des Attests.

### Rückzahlungen

Bei Kursausfall werden die Kursgebühren in voller Höhe erstattet. Bei Teilausfall eines Kurses erstatten wir, sofern einzelne Stunden nicht nachgeholt werden können, die Kursgebühr anteilig. Für Kursstunden, an denen Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können, ist eine Rückerstattung nicht möglich.

### Haftung

Die Teilnahme an den Kursen/Angeboten erfolgt auf eigene Gefahr. Für Schäden, Verluste und Unfälle übernehmen wir keine Haftung.

### Ärztliche Voruntersuchung/Unbedenklichkeitsbescheinigung

Vor Aufnahme einer sportlichen Aktivität, insbesondere nach längerer Pause, ist eine ärztliche Untersuchung empfehlenswert, teilweise erforderlich. Unsere Kursangebote stellen keinen Therapieersatz, sondern ggf. eine Ergänzung zu ärztlich verordneten Maßnahmen dar.

### Datenschutz

Mit der Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes des Landes NRW in ihrer jeweils gültigen Fassung verarbeitet und innerhalb der Organisation verwendet werden.

TheraNet Recklinghausen 

### salvea – Lust auf Gesundheit

Ist eine Marke der TheraNet Recklinghausen GmbH  
Girmesgath 133-135 · 47803 Krefeld



## Anmeldung (Bitte am Empfang im salvea einreichen)

Kursbezeichnung \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_

Kurszeitraum \_\_\_\_\_ Kursgebühr (EUR) \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ Postleitzahl/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_ Fax (tagsüber) \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Krankenkasse \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Alle Angaben im Programmheft sind ohne Gewähr. Änderungen bleiben vorbehalten.









### Mit dem Auto

- A 42 Abfahrt Herne Baukau, Richtung RE
- A 2 Abfahrt RE – Süd, Richtung Herne
- A 43 Abfahrt RE – Hochlarmark, Richtung Süd

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- Linie 210 ab Bahnhof RE – Süd
- Linie SB20 ab Busbahnhof/Hbf. RE
- Haltestelle „Marienstraße“

### Öffnungszeiten:

Mo–Fr 07.30–16.00 Uhr  
Und nach Vereinbarung.

### salvea – Lust auf Gesundheit

Am Elisabeth Krankenhaus  
Röntgenstr. 10 · 45661 Recklinghausen  
T +49 2361 601-329 · F +49 2361 601-338  
welcome.recklinghausen@salvea.de  
[recklinghausen.salvea.de](http://recklinghausen.salvea.de)