

[www.vgs-lev.de](http://www.vgs-lev.de)

Verein für  
Gesundheitssport  
und Sporttherapie  
Leverkusen e.V.

**VGS**

**2. Halbjahr 2019**

---

# Prävention Rehabilitation Fitness

---



**FIT UND GESUND – DABEI.**

## UNSER LEITUNGSTEAM

---



**EMILIA MURAWSKA**  
SPORTLICHE LEITUNG

**UDO VETTER**  
GESCHÄFTSFÜHRUNG

**KATHARINA GRZESIKIEWICZ**  
VERWALTUNGSLEITUNG

---

## IHRE ANSPRECHPARTNER IN DER VERWALTUNG

---

**VERA HEIDRICH**

**KERSTIN HOLZBACH**

**MAGDALENA PACZKOWSKI**

**GABRIELE SCHILLING**

**RENATE WROBLEWSKI**



**VGS Leverkusen e.V.**  
**Verwaltung**  
Norderneystraße 31  
51377 Leverkusen

**Servicezeiten**  
Mo + Mi: 10.00 – 13.00 Uhr  
Do: 16.00 – 18.00 Uhr

Telefon 0214 · 7 44 45  
Telefax 0214 · 7 51 52  
info@vgs-lev.de  
[www.vgs-lev.de](http://www.vgs-lev.de)

---

## IHRE ANSPRECHPARTNER IM GESUNDHEITZENTRUM

**HEIDI LINDEN ①**

Dipl. Sportwissenschaftlerin  
h.linden@vgs-lev.de

**WIEBKE SCHUL ②**

Dipl. Sportwissenschaftlerin  
w.schul@vgs-lev.de

**VASCO KUBENS ③**

Staatl. geprüfter Gymnastiklehrer  
v.kubens@vgs-lev.de

**MEIKE MAYER ④**

Dipl. Sportwissenschaftlerin  
Öffentlichkeitsarbeit  
m.mayer@vgs-lev.de

**SUSANNE REDELL ⑤**

Dipl. Sportwissenschaftlerin  
beratung@vgs-lev.de

**EMILIA MURAWSKA ⑥**

Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin  
e.murawska@vgs-lev.de

**NADINE BREUKERS ⑦**

Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin  
n.breukers@vgs-lev.de

**FELINE JÄHNIG ⑧**

Sportwissenschaftlerin B. Sc.  
f.jaehinig@vgs-lev.de

**ANJA VUKOVIĆ-REIFENRATH ⑨**

Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin  
beratung@vgs-lev.de

**VGS Gesundheitszentrum**  
Norderneystraße 31  
51377 Leverkusen-Manfort

**Öffnungszeiten**  
Mo – Fr: 8.30 – 21.30 Uhr  
Sa + So: 11.00 – 15.00 Uhr

Telefon 0214 · 96 00 24 46  
Telefax 0214 · 96 00 24 49  
zentrum@vgs-lev.de

**Busverbindungen**  
Linie 207 / 208

Sprechen Sie uns an,  
wir beraten Sie gerne.



**Leverkusen**

Die AWO Leverkusen ist auf allen Gebieten sozialer Arbeit tätig und bietet alten Menschen ein breitgefächertes Angebot. Hierzu zählen insbesondere:

- **Seniorentagesstätten**
- **Seniorenreisen**
- **Seniorenwohnungen**
- **Seniorenberatung**
- **Hausnotruf**
- **Essen auf Rädern**
- **Häusliche Pflege**
- **Kurzzeitpflege**
- **Tagespflege**
- **Seniorenzentren**

Wenn alle ambulanten Hilfsdienste nicht mehr greifen, wird der Schritt in ein Pflegeheim unausweichlich. Um diesen Schritt zu erleichtern, hat die AWO den Anspruch, in ihren Häusern eine Atmosphäre zu entwickeln, in der sich alle Bewohnerinnen und Bewohner ebenso wohlfühlen wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

*„Fühlen Sie sich wohl!“*



**AWO-Seniorenzentrum  
in Leverkusen-Rheindorf**

- ✓ Achtung der Individualität und persönliche Freiheit genießen einen sehr hohen Stellenwert.
- ✓ Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich zuhause fühlen.



**AWO-Seniorenzentrum „Stadt Leverkusen“  
in Leverkusen-Schlebusch**

- ✓ Die Anbindung an das örtliche Gemeinwesen soll allen Bewohnern das Leben weiterhin wie gewohnt in seiner Vielfalt ermöglichen.
- ✓ Alle Bewohner können sich ihre Zeit und ihren Tagesablauf nach Belieben einteilen, soweit ihre Versorgung und mögliche notwendige Pflege durch unsere Mitarbeiter/-Innen sichergestellt bleibt.
- ✓ Modern ausgestattete und überwiegend Einzelzimmer sowie entsprechende Gemeinschaftsräume bieten genügend Freiraum für individuelle Belange.

AWO Seniorenzentrum  
„Rheindorf“ gGmbH  
Königsberger Platz 26  
51371 Leverkusen  
Tel.: 02 14 / 26 06 - 0  
Fax: 02 14 / 26 06 - 240  
sz-rheindorf@awo-lev.de  
www.awo-seniorenzentrum-  
rheindorf.de

AWO Seniorenzentrum  
„Stadt Leverkusen“ gGmbH  
Tempelhofer Straße 2  
51375 Leverkusen  
Tel.: 02 14 / 350 - 1  
Fax: 02 14 / 350 - 8099  
sz-stadt-leverkusen@awo-lev.de  
www.awo-lev.de

*„Wer neu anfangen will, soll es sofort tun.  
Denn eine überwundene Schwierigkeit vermeidet hundert neue.“*

ARISTOTELES, GRIECH. PHILOSOPH

Guten Tag liebe Mitglieder,

das Jahr 2019 ist für den VGS bisher gut gelaufen, was uns darin bestärkt, unser Konzept fortzusetzen. Ein großer Fortschritt für uns war die Verlegung der Verwaltung in unser Gesundheitszentrum. So haben wir jetzt die Organisation und fast alle Kursabläufe unter einem Dach. Dies bedeutet für uns, dass wir noch kundenorientierter arbeiten können. Die Änderungen und neuen Angebote im kommenden Halbjahr können Sie in Ruhe in dem Ihnen nun vorliegenden neuen Programmheft nachschlagen. Sie werden vertraute Kurse und Angebote finden und vielleicht sind Sie auch interessiert, an den vielen Schnupperkursen und Workshops teilzunehmen. Die Trainingsmöglichkeiten im Gerätetraining haben wir weiter erhöht und weisen gerne auf den Kurs „Jumping Fitness“ hin, der sehr gut angenommen wurde. Und damit sich das freie Gerätetraining besser von unserem restlichen Programm unterscheiden lässt, werden wir in den nächsten Wochen die Kurse und das Gerätetraining unter dem neu definierten „Fit Club“ anbieten. Natürlich bieten wir weiterhin ein individuelles Training in Form eines effektiven „personal training“ an, um Probleme an Schulter, Knie oder Rücken zu lindern. Denken Sie auch daran, evtl. Ihren Hausarzt auf die Möglichkeit einer ärztlichen Verordnung für manchen Kurs hinzuweisen. Eines der Alleinstellungsmerkmale des VGS ist immer noch die effektive und erfolgreiche Zusammenarbeit mit qualifizierten Sporttherapeuten und niedergelassenen Ärzten in Leverkusen. Besuchen Sie unsere Internetseite oder rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne. Wir wünschen Ihnen weiter ein erfolgreiches Jahr.

### **Dr. med. Rudi Brecht**

Arzt für Innere Medizin // Kardiologie // Sportmedizin

1. Vorsitzender des Vereins für Gesundheitssport und Sporttherapie Leverkusen e. V.

*„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt,  
muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern“*

S. KNEIPP

#### **Impressum:**

##### **Herausgeber:**

VGS Leverkusen e.V.  
Norderneystr. 31  
51377 Leverkusen  
Telefon: 0214/74445  
Fax: 0214/75152  
E-Mail: [info@vgs-lev.de](mailto:info@vgs-lev.de)  
Homepage: [www.vgs-lev.de](http://www.vgs-lev.de)

Leverkusen, Juni 2019

##### **Verantwortlich:**

Geschäftsführer  
Udo Vetter

##### **Redaktion / Layout:**

Meike Mayer, Renate Wroblewski

##### **Druck:**

medienzentrum süd, Köln,  
[www.mzsued.de](http://www.mzsued.de)

##### **Vertretungsberechtigter Vorstand:**

Dr. Rudi Brecht (1. Vorsitzender)  
Udo Lohmann (stv. Vorsitzender)  
Dr. Peter Travnik (stv. Vorsitzender)

##### **Registergericht:** Amtsgericht Köln

**Registernummer:** VR 401442

<b>1</b>	<b>GESUNDHEITSSPORT</b>	SEITEN 15–49
<b>1.1</b>	<b>VGS-Gesundheitsstudio .....</b>	<b>15</b>
1.1.1	Gerätetraining im VGS-Gesundheitsstudio.....	17
1.1.2	Studiokurse.....	19
1.1.3	Jumping-Fitness: Das Power-Workout <b>NEU</b> .....	24
<b>1.2</b>	<b>Präventionsangebote .....</b>	<b>25</b>
<b>1.2.1</b>	<b>Rundum Fitness .....</b>	<b>25</b>
1.2.1.1	Fitnessstraining in der Sporthalle	25
1.2.1.2	Rebounding – Das Training auf dem Mini-Trampolin	26
<b>1.2.2</b>	<b>Aquafit .....</b>	<b>27</b>
<b>1.2.3</b>	<b>Nordic Walking.....</b>	<b>29</b>
<b>1.2.4</b>	<b>Rund um den Rücken.....</b>	<b>30</b>
1.2.4.1	Rückenfit in der Halle	30
1.2.4.2	Stark und Gesund	31
1.2.4.3	Faszien-Fitness	32
1.2.4.4	Pilates	32
1.2.4.5	Physiolates	34
1.2.4.6	„Schmerzfrei und beweglich“ nach Liebscher & Bracht	35
<b>1.2.5</b>	<b>Körper, Geist und Seele .....</b>	<b>36</b>
1.2.5.1	Sheng Zhen Heilungs Qi Gong	36
1.2.5.2	Taijiquan-Trainingsgruppen	41
1.2.5.3	Yoga	43
<b>1.2.6</b>	<b>Schritt für Schritt zum Wunschgewicht .....</b>	<b>45</b>
	Das Bewegungs- und Ernährungskonzept zur Gewichtsreduktion	
1.2.6.1	Leicht und Fit – Das Kursangebot zum Wunschgewicht	47
1.2.6.2	Wunschgewicht-Kompaktangebot	49
1.2.6.3	Individuelle Beratung und persönliche Körperanalyse	49
<b>2</b>	<b>WORKSHOPS</b>	SEITE 50
	Feldenkrais	50
	Spiraldynamik	50

<b>3</b>	<b>REHABILITATIONSSPORT</b>	<b>SEITEN 51-71</b>
<b>3.1</b>	<b>Rehabilitationssport</b> .....	<b>51</b>
<b>3.2</b>	<b>Sporttherapeutische Zusatzmodule</b> .....	<b>53</b>
<b>3.2.1</b>	<b>Herzsport</b> .....	<b>54</b>
<b>3.2.2</b>	<b>Atemgruppen / Lungensport</b> .....	<b>56</b>
<b>3.2.3</b>	<b>Dialysesport</b> .....	<b>58</b>
<b>3.2.4</b>	<b>Bewegungstraining für Diabetiker</b> .....	<b>58</b>
<b>3.2.5</b>	<b>Bewegungstherapie bei neurologischen Erkrankungen</b> .....	<b>59</b>
3.2.5.1	Neurologie-Gruppen	59
3.2.5.2	In Bewegung bleiben / auch mit einer neurologischen Erkrankung	60
<b>3.2.6</b>	<b>Orthopädische Bewegungsangebote</b> .....	<b>60</b>
3.2.6.1	Entspannte Schultern – Gelöster Nacken: das sanfte Training für Rücken und Gelenke	61
3.2.6.2	Rückentraining in der Halle	63
3.2.6.3	Aquatherapie / Bewegungstherapie im Wasser	63
3.2.6.3.1	Orthopädisches Rückenschwimmen	65
3.2.6.3.2	Aqua-TEP / Aquajogging	65
3.2.6.3.3	Rückentraining im Wasser	66
3.2.6.4	Spezifisches Training zum Muskelaufbau	66
3.2.6.4.1	Spezifisches orthopädisches Training	66
3.2.6.4.2	Orthopädisches Training im hohen Alter	69
3.2.6.5	Gelenktraining	70
<b>3.2.7</b>	<b>Bewegung in der Krebsnachsorge</b> .....	<b>70</b>
<b>3.2.8</b>	<b>Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche</b> .....	<b>71</b>
<b>4</b>	<b>REISEN</b>	<b>SEITE 72</b>

Oft gefragt – Für Sie beantwortet	11
Kursleiterliste mit Qualifikation	12

## HIER FINDEN SIE UNS

Die VGS Kurse finden in und rund um Leverkusen in verschiedenen Stadtteilen statt – sicher finden Sie das passende Angebot auch in Ihrer Nähe.

<b>Alkenrath</b>	<b>Hugo-Kükelhaus-Schule</b> Elisabeth-von-Thadden-Straße 16	Rehasport
<b>Hitdorf</b>	<b>Sankt-Stephanus-Schule</b> Lohrstraße 85	Psychomotorik <b>in Planung</b> (Bewegungsförderung)
<b>Manfort</b>	<b>Freizeitbad CaLevornia</b> Bismarckstraße 182  <b>GHS</b> , Scharnhorststraße 5 <b>VGS Gesundheitszentrum</b> Norderneystraße 31	Aquaangebote  Taijiquan Rehasport Atemgruppen / Lungensport Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche Entspannte Schultern Ernährungsberatung Faszien-Fitness Fitness Gelenktraining Herzsport Krebsnachsorge Neurologie-Gruppen Orthopädische Angebote Pilates Physiolates Qi Gong Rebounding Rückenkurse „Schmerzfrei und beweglich“ nach Liebscher & Bracht Taijiquan Wunschgewicht (Erwachsene) Zumba
<b>Opladen</b>	<b>Remigius-Krankenhaus</b> An St. Remigius 26	Rehasport Dialysesport Herzsport

<b>Opladen</b>	<b>VGS-Sporttherapieraum im Ärztehaus (3. OG)</b> An St. Remigius 28	Atemgruppen / Lungensport Diabetes Entspannte Schultern Fitness Herzsport Neurologie-Gruppen Orthopädische Angebote Pilates Rückenkurse Seniorenfitness Rehasport
	<b>Kollegschule</b> Stauffenbergstraße 21-23	Rehasport Herzsport Rückenkurse
	<b>Rat-Deycks-Schule</b> Haus-Vorster-Straße 42-48	Aquaangebote
<b>Schlebusch</b>	<b>Klinikum Leverkusen</b> Am Gesundheitspark 11	Nordic Walking
	<b>Dünwalder Grenzweg</b> P+R-Endhaltestelle der Linie 4	Fitness Rückenkurse
	<b>GGS</b> Morsbroicher Straße 14	Herzsport
	<b>Freiherr-vom-Stein-Gymnasium</b> Morsbroicher Straße 77	
<b>Steinbüchel</b>	<b>Pfarrsaal St. Franziskus Kirche</b> Karl-Jaspers-Straße 56	Yoga
	<b>Montanusrealschule</b> Steinbücheler Straße 50	Rückenkurs
<b>Wiesdorf</b>	<b>St. Josef-Krankenhaus</b> Adolfstraße 15	Rehasport Dialysesport
	<b>Best Western Hotel</b> Am Büchelster Hof 11	Aquaangebote



[www.vgs-lev.de](http://www.vgs-lev.de)

Verein für  
Gesundheitssport  
und Sporttherapie  
Leverkusen e.V.

**VGS**

## 25 Jahr VGS

Mr es verwondert,  
en vierdel Johrhondert  
es dä VGS am Jang,  
dat es ärsch lang.

Jeder hätt sing  
eijene Ping.  
Dä Een hätt  
mem Hätz jett,  
beim Angere poche  
de Knoche  
oder de Rögge  
deet ligge.  
Vell sin zo deck,  
ad en lang Zick  
un nit  
su ärsch fit.

Fit wüerd,  
wer rejelmäbisch träniert.  
Bewäje es jood, jewess  
rischtisch bewäje, besser es.  
Dröm et jood es  
wenn de beim VGS bess.  
Die han dofür  
Therapeuten met Jespür.  
Muss desch bewäje,  
wie se et dir zeeje.  
Aff un aan, jewess  
och ne Dokter do es.

Däm VGS  
wönschen mir et Allerbess  
un dat se noch lang  
su blieven am Jang.

*Hans Bruchhausen  
Juni 2017*

## ...FÜR SIE BEANTWORTET

Hier haben wir die am häufigst gestellten Fragen und Antworten für Sie zusammengestellt.

### Wie geht es los?

Persönliche Beratung und kostenlose Schnupperstunde nach Terminabsprache mit der Verwaltung oder dem VGS-Gesundheitszentrum. Eingehende Gesundheitsberatung unter Berücksichtigung vorhandener Wünsche und Diagnosen mit Empfehlung entsprechender Angebote.

### Wie sind die Kosten?

Neben dem Rehasport gibt es sporttherapeutische Zusatzmodule. Rehasport ist kostenfrei bei Vorlage einer genehmigten Verordnung. Teilnehmer ohne genehmigte Rehasport-Verordnung können mit Zahlung eines Beitrags teilnehmen. Bei den sporttherapeutischen Zusatzmodulen zahlen Sie einen angebotsspezifischen Beitrag. Zur Aufnahme ist die einmalige Gebühr von 25 Euro für die Bearbeitung notwendig.

Für die passive Mitgliedschaft zahlen Sie 36 Euro pro Halbjahr. Nach den Voraussetzungen für eine passive Mitgliedschaft erkundigen Sie sich bitte in der VGS-Verwaltung.

### Welche finanzielle Unterstützung gibt es durch die Krankenkassen?

Im Bereich der Rehabilitation gibt es die gesetzlich vorgeschriebene Förderung bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung. Ein entsprechendes Antragsformular liegt diesem Programmheft bei. Die von der Krankenkasse genehmigte Verordnung muss zu Beginn vorgelegt werden.

### Wozu benötige ich eine Verordnung?

Die Angebote zur Rehabilitation erfordern eine von Ihrem Arzt ausgestellte Reha-Verordnung. Lassen Sie diese bitte von Ihrer Krankenkasse genehmigen und legen Sie sie uns vor Beginn vor.

Präventionskurse  
gem. § 20 SGB V

Zertifizierte Präventionsmaßnahmen (siehe Hinweis bei den Angeboten) können durch die Krankenkassen gefördert werden. Eine entsprechende Teilnahmebescheinigung erhalten Sie nach erfolgreichem Abschluss. Die Kursleiterliste mit Qualifikationen finden Sie auf den folgenden Seiten.

### Wie melde ich mich an?

Ihre Anmeldung erfolgt mit dem beigelegten Anmeldeformular (am Ende des Programmheftes).

### Wie kann ich kündigen?

Die Teilnahme verlängert sich automatisch um 6 Monate, wenn vier Wochen vor dem 30.06. oder 31.12. eines Jahres keine schriftliche Kündigung in der Verwaltung vorliegt. Bei Rehasport besteht die Möglichkeit, nach Ablauf der ärztlichen Verordnung schriftlich zu kündigen (spätestens 4 Wochen vorher).

### Kann ich nur zu Anfang eines Halbjahres beginnen?

Ein Quereinstieg ist nach Verfügbarkeit auch später möglich.

### Gibt es bei Ausfall Ersatz oder Kostenerstattung?

Kann eine Stunde nicht stattfinden, bemüht sich der VGS um Ersatz. Ist der Ausfall kurzfristig, muss diese Stunde im Ausnahmefall ohne Ersatz gestrichen werden. Eine Rückerstattung kann leider nicht gewährt werden.

### Was ist ein EVL-Rabatt?

Wenn Sie Inhaber der EVL-Card sind, erhalten Sie 50 % Ermäßigung auf die Aufnahmegebühr.

### Bankverbindung

Sparkasse Leverkusen  
IBAN: DE62 3755 1440 0122 2934 34, BIC: WELADEDLLE

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Profitieren Sie von der vielfältigen Fachkompetenz unserer Mitarbeiter: Sportwissenschaftler und Gymnastiklehrer, Sport- und Physiotherapeuten, FitnessTrainer sowie TCM-Therapeut und Masseur: wir arbeiten Hand in Hand für SIE UND IHRE GESUNDHEIT!

Blomenkamp	Astrid	Diplom-Sportwissenschaftlerin, Aqua-Fitness-Instructor
Breukers	Nadine	Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin BBGs
Dmitrovic	Florentina	Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Ellmann	Anke	Pilatestrainerin
Foth	Géraldine	Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin BYY
Gola	Beate	Diplom-Sportwissenschaftlerin, Rückencoach, Nordic Instructor DSHS, Bowtech Practitioner
Grzesikiewicz	Katharina	Diplom-Sportwissenschaftlerin
Hammling	Marion	Diplom-Sportwissenschaftlerin, Pilatestrainerin
Hanenberg	Luisa	Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, MTT Qualifikation
Haye	Iris	Diplom-Sportwissenschaftlerin
Heinrich	Marc	Sportwissenschaftler B. Sc.
Helmer	Dr. Gerd	Sportwissenschaftler
Herbeck	Ulrich	Diplom-Sportlehrer, Spiraldynamikmaster
Herbertz	Jessica	Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin
Jähniß	Feline	Sportwissenschaftlerin B. Sc., MTT Qualifikation, Rückenschulleiterin DVGS
Kessel	Beate	DOsB-Übungsleiter B, Prävention
Kirschbaum	Janine	Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Knöller	Jacqueline	Diplom-Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin
Kolodziej	Theresa	Diplom-Sportwissenschaftlerin
Krug	Ralf	Diplom-Sportwissenschaftler
Kubens	Vasco	Staatl. geprüfter Gymnastiklehrer
Linden	Heidi	Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin DVGS, Rückenschulleiterin, MTT Qualifikation
Linnhoff	Jürgen	Diplom-Sportwissenschaftler, Rückenschulleiter, Bowtech-Master, NLP-Master, QiGonglehrer
Lucke	Beate	Yogalehrerin BDY / EYU, Diplom-Entspannungspädagogin
Mayer	Meike	Diplom-Sportwissenschaftlerin, Ernährungsberaterin, Rückenschulleiterin
Murawska	Emilia	Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Zumba-Fitness-Trainerin, Jumping-Fitness-Instructor
Nett	Milena	Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Neumann	Hans	Rehasporttrainer Innere Organe
Peters	Margret	Diplom-Sportlehrerin, Sporttherapeutin (DVGS), Medical NW
Pieper	Maximilian	Sport- und Fitnesskaufmann, Rehasporttrainer Orthopädie, Fitness- und Gesundheitstrainer (A-Lizenz)
Raabe	Silvia	Diplom-Sportlehrerin, Feldenkrais-Therapeutin
Redell	Susanne	Diplom-Sportwissenschaftlerin
Richardtz-Schuckart	Barbara	Physiotherapeutin
Rieger-Reddig	Dorothea	Diplom-Sozialarbeiterin, Entspannungspädagogin
Rittscher	Elke	Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Sporttherapeutin DVGS, Rückenschulleiterin, Pilatestrainerin
Schmidt	Isa	Diplom-Sportwissenschaftlerin
Schul	Wiebke	Diplom-Sportwissenschaftlerin
Schulze Pröbsting	Theresa	Sportwissenschaftlerin cand.
Schwarz	Ellen	Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Aquatrainerin

Seegler	Steffen	Fitnesstrainer B
Struckmeyer	Daniela	Diplom-Sportökonom, Rehasporttrainerin
Vaskovic	Mira	Diplom-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin DVGS, Rückenschulleiterin, TRE® provider
Vetter	Udo	Diplom-Sportwissenschaftler
Vogt	Marco	Fitnesstrainer B
Vogt	Wolfgang	Zumba® fitness Instructor, Kapow® Instructor
Vuković-Reifenrath	Anja	Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Wang	Xueding	Taijiquan-Lehrer
Wunderlich	Astrid	Diplom-Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin
Zieglschmid	Cord	Sporttherapeut DVGS, Rückenschulleiter, Sportwissenschaftler
Zillgen	Andreas	TCM-Therapeut, Masseur
Zimmer	Joachim	Diplom-Sportwissenschaftler, Sporttherapeut DVGS, Rückenschulleiter



**Menschlich.  
Kompetent.  
Nah.**

Die Krankenhäuser und Seniorenheime der Katholischen Kranken- und Pflegeeinrichtungen sind feste Größen im Leverkusener Stadtbild. Das St. Remigius Krankenhaus Opladen und das St. Josef Krankenhaus Wiesdorf sind medizinisch und organisatorisch eng miteinander

verbunden und versorgen fach- und hausübergreifend ihre Patienten. Unsere Patienten und Bewohner können auf eine umfassende und kompetente Therapie und Pflege zählen, ohne auf die persönliche Atmosphäre vor Ort verzichten zu müssen.

## Für Sie in Leverkusen

### **St. Remigius Krankenhaus Opladen**

An St. Remigius 26, 51379 Leverkusen

Telefon 0 21 71/4 09-0

Telefax 0 21 71/4 09-20 13

- Klinik für Innere Medizin
- Klinik für Viszeral- und Thoraxchirurgie
- Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
  - Orthopädie und Endoprothetik
  - Wirbelsäulenzentrum
  - Unfallchirurgie und Handchirurgie
- Frauenklinik
- HNO-Belegabteilung
- Klinik für Anästhesiologie und operative Intensivmedizin

### **Remigius Reha**

- Klinik für ambulante Rehabilitation
  - Ambulante orthopädische Rehabilitation
  - APriL – Ambulante pneumologische Rehabilitation

### **St. Josef Krankenhaus Wiesdorf**

Adolfsstraße 5, 51379 Leverkusen

Telefon 02 14/3 72-0

Telefax 02 14/3 72-1 20

- Geriatrie und Geriatrische Tagesklinik

### **St. Albertus Altenheim**

Talstraße 31, 51379 Leverkusen

Telefon 0 21 71/3 92-0

Telefax 0 21 71/3 92-2 57

### **St. Albertus Servicewohnen**

Talstraße 31a, 51379 Leverkusen

Telefon 0 21 71/3 92-0

Telefax 0 21 71/3 92-2 57

### **Haus Rheinpark Seniorenzentrum**

### **Haus Rheinpark Servicewohnen**

Hauptstraße 140, 51373 Leverkusen

Telefon 02 14/8 92 90-0

Telefax 02 14/8 92 90-1 60

Informieren Sie sich  
auch im Internet über  
die Einrichtungen der  
Kplus Gruppe unter  
[www.kplusgruppe.de](http://www.kplusgruppe.de)



**Katholische Kranken- und  
Pflegeeinrichtungen Leverkusen**

Ein Unternehmen der Kplus Gruppe

## 1. GESUNDHEITSSPORT

### 1.1 VGS-GESUNDHEITSSTUDIO

Neben den vielen wohnortnahen Sportstätten in den verschiedenen Stadtteilen Leverkusens bieten wir Ihnen in unserem VGS-Gesundheitsstudio viele Angebote „unter einem Dach“. Im VGS-Zentrum bieten wir Ihnen eine barrierefreie Anlage mit verschiedenen Hallen sowie offener Trainingsfläche für

- eine große Vielfalt von Kursen im Gesundheits- und Präventionsbereich sowie Rehabilitationssport und Sporttherapie
- ein buntes Paket von „Studio- und Fitnesskursen“, die Sie flexibel besuchen können
- einen hochwertigen Gerätebereich, den Sie im Rahmen des Freien Gerätetrainings nutzen können

In einer offenen und angenehmen Atmosphäre bieten wir Ihnen einen Ort zum Wohlfühlen: Gönnen Sie sich nach dem Training

- einen **Saunagang** zum Entspannen
- ein Getränk im **Bistro** oder auf der **Außenterrasse**
- eine **Energie- oder Wohlfühlmassage**
- oder treffen Sie sich mit Freunden zu einem Spiel an der **VGS-Bouleanlage**.

### UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:

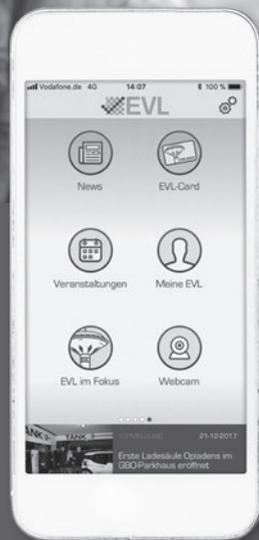
Montag bis Freitag 8.30 – 21.30 Uhr

Samstag und Sonntag 11.00 – 15.00 Uhr





# NÜTZLICH UND INFORMATIV: DIE NEUE EVL-APP!



**SOFORT AUFS  
HANDY LADEN!**  
[evl-gmbh.de/app](http://evl-gmbh.de/app)

Tolle Spartipps, viele Eventtermine, praktische Online-Services und alle Infos Ihrer EVL – die neue **EVL-App** gehört auf jedes Leverkusener Handy.



[evl-gmbh.de/app](http://evl-gmbh.de/app)

 **EVL**  
Energieversorgung Leverkusen  
Zeit für Sie.

## 1.1.1 GERÄTETRAINING IM VGS-GESUNDHEITSTUDIO

*„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“.*

ARTHUR SCHOPENHAUER

### Nehmen Sie IHRE Gesundheit in die Hand!

Mit dem „**Freien Gerätetraining**“ bieten wir Ihnen ein **zeitlich flexibles** Training an, das effektiv auf Ihre persönlichen Ziele, Fitness, Prävention oder auch Rehabilitation ausgerichtet ist. Betreut werden Sie dabei von unserem Team von erfahrenen Trainern und Sporttherapeuten. In einem vorausgehenden persönlichen Einstiegsgespräch erfolgt eine ausführliche Anamnese, in der die gesundheitlichen Parameter erfasst und **individuelle** Ziele festgelegt werden; entsprechend wird der Trainingsplan für jeden Einzelnen „maßgeschneidert“ und im Trainingsverlauf systematisch angepasst. Für das **Ausdauertraining** als Säule einer gesundheitsorientierten Trainingsplanung stehen Ihnen u.a. Fahrradergometer, CrossTrainer, Laufbänder und Ruderergometer zur Verfügung; der hochwertige **Kraftgerätebereich** wird ergänzt um den Bereich **Seilzugtraining**, das ein weiteres breites Spektrum an komplexen Übungsmöglichkeiten bietet. Mit der Kombination von Kursangeboten (z.B. Studiokurse, Rehabilitationssport) runden Sie Ihr Trainingsprogramm ab; wir bieten Ihnen spezifische Konditionen und Ermäßigungen.

### Kostenfreies Zusatzangebot für Mitglieder im „Freien Gerätetraining“:

#### FUNCTIONAL FITNESS

**montags** 18.15 – 18.45 Uhr mit Marc Heinrich  
**donnerstags** 19.00 – 19.30 Uhr mit Marc Heinrich

Wir beraten Sie gerne.

Zum unverbindlichen Einstieg in das Freie Gerätetraining empfehlen wir unsere spezifischen **KOMPAKT-Angebote\***! Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Starttermin!

#### KOMPAKT-Angebot „Freies Gerätetraining“:

Sie trainieren 6 Wochen für **49 Euro (64 Euro** inklusive Studio-Kurse): inklusive Anamnese, individuellem Trainingsplan und persönlicher Einweisung in das Gerätetraining.

#### KOMPAKT-Angebot „Schritt für Schritt zum Wunschgewicht“

Sie trainieren 8 Wochen für **89 Euro (109 Euro** inklusive Studio-Kurse): individuelle Körperanalyse, persönliche Ernährungsberatung sowie regelmäßige Ernährungs-Checks **plus** „Freies Gerätetraining“.

#### KOMPAKT-Angebot „Ortho-Spezial“ (in Planung)

Bei spezifischen Beschwerde- und Krankheitsbildern (u.a. Schulter- und Gelenkbeschwerden)

\* Sie sparen die Einweisungsgebühr von **34 Euro**.

Ein Kompakt-Angebot kann nur einmalig in Anspruch genommen werden.

## STUDIOPREISE (MONATLICHER BEITRAG) \*\*

	Erwachsene		Jugendliche/Studenten	
	mit VGS-Kurs ***	ohne VGS-Kurs inkl. 6 Euro Grundbeitrag	mit VGS-Kurs ***	ohne VGS-Kurs inkl. 6 Euro Grundbeitrag
<b>Freies Geräte-training (FGT) *</b>	19 Euro	39 Euro	19 Euro	25 Euro
<b>Studiokurse</b>	15 Euro	25 Euro	15 Euro	25 Euro
<b>FGT * und Studiokurse</b>	29 Euro	49 Euro	29 Euro	35 Euro

\* Mit Einstieg in das Gerätetraining wird die Einweisungspauschale von **34 Euro** erhoben (die Gebühr entfällt, wenn die Einweisung bereits im Rahmen des Kompaktangebotes bzw. im Kurs erfolgt ist).

\*\* Als Neumitglied zahlen Sie einmalig **25 Euro** Vereinsaufnahmegebühr.

\*\*\* Für aktive VGS-Mitglieder in beitragspflichtigen Dauerangeboten ist die Teilnahme am „Freien Gerätetraining“ und an den Studiokursen ermäßigt.

**Die Grundgebühr der Reha-Kurse kann nur bei Teilnahme an einem zusätzlichen Präventionskurs berücksichtigt werden.**

**Unsere Sonder-Tarife für das „Freie Gerätetraining“:**

**„Mittag und Feierabend“-Tarif**

montags bis freitags in der Zeit von 13.00 – 15.00 Uhr bzw. 19.30 – 21.30 Uhr: monatlich **25 Euro**.

**„Wochenendtarif“**

freitags, samstags und sonntags zu unseren Öffnungszeiten: monatlich **25 Euro**.

## NEU: ZEHNERKARTE FÜR VGS-STUDIO-KURSE

**Du hast Lust auf Fitnesskurse, willst dabei flexibel sein und dich nicht vertraglich binden?**

Dann probiere unsere 10er-Karte aus und mach' dich fit für den Sommer! Dich erwarten u.a. Zumba Fitness®, CorExpress und BodyWorkOut mit professionellen Trainern in einem angenehmen Ambiente. Wir freuen uns auf dich!

Den Kursplan findest Du auf [www.vgs-lev.de](http://www.vgs-lev.de) oder auf unserer **Facebook-Seite**.

Die 10er-Karte ist für 5 Monate gültig.

59 Euro

45 Euro für VGS-Mitglieder

**Wir freuen uns auf SIE! Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungs- bzw. Starttermin unter Tel: 0214 / 96 00 24 46 oder [zentrum@vgs-lev.de](mailto:zentrum@vgs-lev.de)**

## 1.1.2 STUDIOKURSE

Ein weiteres Angebot im VGS-Gesundheitszentrum besteht in den „Studiokursen“, die Sie als „Paket“ buchen und an denen Sie flexibel teilnehmen können. Das Kursprogramm ist auf die verschiedenen Komponenten von Fitness (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination) ausgerichtet und wird Sie auf vielfältige Art fordern und motivieren.

### **Bauch-Fit (mit Jacqueline Knöller)**

Flach, straff, knackig – so kann der Bauch sein, wenn man gezielt daran arbeitet. In diesen effektiven Kursstunden werden die unterschiedlichen Strukturen der Bauchmuskeln ebenso wie die Rückenmuskeln als „Gegenspieler“ trainiert.

### **BodyWorkOut (mit Emilia Murawska)**

Das BodyWorkOut ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining zur Förderung der allgemeinen Fitness. Der Einsatz von Musik und Kleingeräten (Bälle, Hanteln, Stäbe etc.) bringt Dynamik und Abwechslung in Ihr Training.

### **CorExpress (mit Wolfgang Vogt)**

CorExpress zielt auf die Kräftigung, Re-Modellierung und Straffung der „Core“- , d.h. Rumpfmuskulatur, mit Konzentration auf die tiefliegende Muskulatur sowie den Beckenboden bei gleichzeitiger Entspannung nicht aktivierter Muskelgruppen. Das funktionelle Training erfolgt gelenkentlastend und rückschonend mit eigenem Körpergewicht.

Nach diesem ausgewogenen, individuell ausgerichteten Training werden Sie mit dem Gefühl belohnt, etwas GUTES für sich und Ihren Körper getan zu haben.



# VGS-Studio-Kurse



**Langhanteltraining (mit Marc Heinrich)**

In diesem Kurs werden mit Hilfe von Langhanteln alle Muskelgruppen des Körpers trainiert. Es ist ein individuell angepasstes Ganzkörpertraining, das der Kräftigung und Straffung der Muskulatur sowie der Kraftausdauer und Haltungsverbesserung dient.

**Pilates für Einsteiger (mit Anke Ellmann)**

Die Prinzipien von Bewegungsweite, Zentrierung und Atmung sind kennzeichnend für das ganzheitliche Pilates-Training. In fließenden Übungsabläufen wird besonders die tiefe Muskulatur der Körpermitte, das sogenannte Powerhouse, gestärkt.

**Stretch & Relax (mit Wolfgang Vogt)**

Das Kursangebot ist auf Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit ausgerichtet und ist eine wertvolle Ergänzung des muskelaufbauenden Trainings. Zudem dient Stretching auch als wichtige Vorbeugung gegen chronisch fortschreitende Beweglichkeitseinschränkungen des bewegungsarmen Alltags. Schwerpunkte liegen u.a. auf den Bereichen für Rücken, Schulter/Nacken, Becken/Hüfte/Beine. Der Kurs klingt mit einer Entspannungsphase aus.

**Zumba® Fitness (mit Emilia Murawska)**

Zumba® Fitness ist ein weltweit bekanntes Tanz-Fitnesstraining. In mitreißender Party-Atmosphäre werden zu feurigen lateinamerikanischen und internationalen Tanzrhythmen abwechslungsreiche Bewegungsabfolgen erarbeitet und erlernt. Hierbei werden Elemente u.a. aus den Tanzrichtungen Merengue, Salsa, Cumbia, Tango und Rock'n'Roll verwendet.

**Zumba® Gold (mit Emilia Murawska)**

Zumba® Gold ist ähnlich wie Zumba® Fitness ein effektives Ganzkörpertraining, das sich speziell an aktive ältere Erwachsene, Anfänger oder andere Sporttreibende, die Abwechslung in ihrem Training suchen, richtet. Geeignet auch für Menschen mit leichten orthopädischen Beschwerden (z.B. Knie- und Rückenproblemen).

**Weitere Kurse in Planung.**

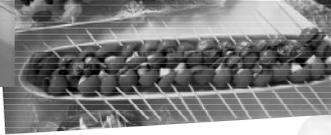
Aktualisierungen des Kursplans entnehmen Sie bitte den Aushängen im VGS-Gesundheitszentrum bzw. unserer Homepage ([www.vgs-lev.de](http://www.vgs-lev.de)).



www.vgs-lew.de  
Verein für  
Gesundheitssport  
und Sporttherapie  
Leverkusen e.V.  
**VGS**  
Prävention  
Rehabilitation  
Fitness  
FIT UND GESUND - DAS  
ist unser Ziel!

www.vgs-lew.de  
Verein für  
Gesundheitssport  
und Sporttherapie  
Leverkusen e.V.  
**VGS**  
Prävention  
Rehabilitation  
Fitness  
FIT UND GESUND - DAS  
ist unser Ziel!

**DANKE,**  
dass IHR mit uns  
gefeiert habt 😊!





KURSPLAN VGS – STUDIOKURSE

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
11:30-12:30 Uhr						CorExpress (11:30 – 12:30)
12:30-13:30 Uhr						Stretch & Relax (12:30 – 13:30)
16:00-17:00 Uhr	Zumba Gold (16:30 – 17:30)					
17:00-18:00 Uhr	BodyWork-Out (17:30 – 18:15)		Zumba Fitness (17:30 – 18:30)	Langhantel (17:45 – 18:45)	Zumba Gold (17:00 – 18:00)	
18:00-19:00 Uhr		CorExpress (18:00 – 18:45)	Jumping Fitness* (18:30 – 19:15)	Bauch Fit (18:30 – 19:15)	Jumping Fitness* (18:00 – 18:45)	Pilates für Einsteiger (18:00 – 19:00)
19:00-20:00 Uhr				Stretch & Relax (19:30 – 20:30)		
20:00-21:00 Uhr						

\* Jumping Fitness Kurse nur mit 10er-Karte für VGS-Mitglieder 45 Euro / Nicht-Mitglieder 59 Euro (an der Infotheke erhältlich)!

Bei Fragen erreichen Sie uns: VGS Gesundheitszentrum, 0214-96002446 oder [zentrum@vgs-lev.de](mailto:zentrum@vgs-lev.de)

Neuer Studio-Kursplan ab 01.07.2019, Änderungen vorbehalten

# JUMPING FITNESS



## 1.1.3 JUMPING-FITNESS: DAS POWER-WORKOUT AUF DEM MINI-TRAMPOLIN

Jumping Fitness ist ein intensives Ganzkörper-Workout auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Bei mitreißender Musik werden Kraftausdauer wie auch Gleichgewicht und Körperkoordination trainiert.

Lasst Euch von Emilias Energie anstecken!

mittwochs, 18.30 – 19.15 Uhr

freitags, 18.00 – 18.45 Uhr

mit Emilia Murawska, Gymnastiklehrerin, Jumping-Fitness-Instructor

Die Teilnahme ist nur mit Zehnerkarte und nach vorheriger Anmeldung möglich.  
Zehnerkarte für Nicht-Mitglieder **59 Euro** / für VGS-Mitglieder **45 Euro**

Zum Kennenlernen werden regelmäßig Workshops am Wochenende angeboten. Zum „sanften Einstieg“ in das Training auf dem Mini-Trampolin ist das Angebot „Rebounding“ geeignet.

## 1.2 PRÄVENTIONSANGEBOTE

Für VGS-Mitglieder wird pro Quartal ein Grundbeitrag in Höhe von 18,- Euro erhoben und Sie zahlen dann für die Präventionsangebote eine niedrigere Gebühr. Bei Teilnahme an mehreren Angeboten wird dieser Grundbeitrag pro Quartal nur einmal erhoben. Die Präventionsbescheinigungen werden grundsätzlich über die Gebühr, die Sie gezahlt haben, ausgestellt. Welche Präventionsangebote zertifiziert sind, entnehmen Sie bitte den einzelnen Angeboten.

### 1.2.1 RUNDUM FITNESS

#### 1.2.1.1 FITNESSTRAINING IN DER SPORTHALLE

In diesem Angebot stehen Spaß und Freude an Bewegung im Vordergrund.

Eine bunte Mischung aus Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen so wie Spielen steigert Fitness, Reaktionsvermögen und Wohlbefinden. Folgende Bewegungsaktivitäten werden unter anderem angeboten: Ausdauertraining in unterschiedlichster Form, Aerobic, Funktions- und Wirbelsäulengymnastik, Zirkeltraining, verschiedene Ballspiele (Basketball, Federball etc.) sowie Entspannungstechniken.

**Leverkusen-Schlebusch**  
**Gemeinschaftsgrundschule, Sporthalle**  
**In den Sommerferien (15. Juli – 27. August 2019)**  
**findet dieses Angebot nicht statt.**

Präventionskurse  
 gem. § 20 SGB V

	donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr	Jessica Herbertz
<b>Termin 1.1</b>	4. Juli – 26. September 2019	
<b>Termin 1.2</b>	10. Oktober – 19. Dezember 2019	
Gebühr	73,50 Euro pro Quartal 37,50 Euro pro Quartal für VGS-Mitglieder	



## Rebounding – das sanfte Training...



© LSB NRW Andrea Bowinkelmann

### 1.2.1.2 REBOUNding – DAS SANFTE TRAINING AUF DEM MINI-TRAMPOLIN

**„Der Schwerkraft entfliehen“ – der ideale Ausgleich zu den Belastungen des Alltags**

#### REBOUND „BALANCE-FIT-RELAX“

Rebounding ist ein effektives ganzheitliches Bewegungskonzept mit intensiver Wirkung auf das Kreislaufsystem, auf Muskulatur, Haltung und Stoffwechselsystem. Das sanfte Training auf dem Mini-Trampolin ist gelenkentlastend, trainiert vor allem die tiefe Muskulatur in Beinen, Rumpf und Beckenboden, verbessert Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit und vermittelt eine wohltuende Leichtigkeit des Körpers. Ergänzt werden die Einheiten durch Entspannungselemente wie Atem- und Qigong-Übungen.

Sie werden sich leicht und beschwingt fühlen.

## Leverkusen–Manfort, VGS Gesundheitszentrum

	montags, 16.30 – 17.30 Uhr	keine Präventionskurse gem. § 20 SGB V	Meike Mayer
<b>Termin 1.1</b>	1. Juli – 30. September 2019		
<b>Termin 1.2</b>	7. Oktober – 16. Dezember 2019		
	dienstags, 18.45 – 19.45 Uhr	keine Präventionskurse gem. § 20 SGB V	Meike Mayer
<b>Termin 2.1</b>	2. Juli – 24. September 2019		
<b>Termin 2.2</b>	1. Oktober – 17. Dezember 2019		
Gebühr für	123,00 Euro		
10 Termine	85,50 Euro für VGS-Mitglieder		

## REBOUNding FÜR EINSTEIGER

Hier werden die Basistechniken des Schwingens vermittelt. Sie werden an Bewegungssicherheit gewinnen und Ihr Gleichgewichtsgefühl sowie Ihre Körperaufrichtung verbessern. Das Training wirkt aktivierend, lockernd und spannungslösend. Einführungskurse finden in regelmäßigen Abständen als Wochenend-Workshop bzw. Wochenangebot statt. Aktuelle Termine geben wir auf unserer Homepage ([www.vgs-lev.de](http://www.vgs-lev.de)) bekannt. Wir informieren Sie bei Interesse gerne per Newsletter und facebook.

### 1.2.2 AQUAFIT

Das Medium Wasser bietet die Möglichkeit, mit und ohne Geräten gegen sehr variablen Widerstand zu arbeiten. Es werden nahezu alle Muskeln des Körpers trainiert, ohne dabei die Gelenke zu belasten.

Hauptbestandteil ist Aquajogging im flachen und tiefen Wasser mit Auftriebsgürtel. Hinzu kommen Wassergymnastik sowie Entspannungsübungen. Die sportlichen Aktivitäten sind einfach zu erlernen und stellen keine koordinative Überforderung dar. Die Differenzierung nach Belastbarkeit beugt Überanstrengung vor. Aquajogging in Verbindung mit Schwimmen ist somit eine effektive Methode zum **Training von Herz, Kreislauf und Muskulatur**.

Gesundheitsorientierte, Übergewichtige und Freizeitsportler finden Freude an diesem Angebot.

**Auch für Nichtschwimmer geeignet!**

**Leverkusen-Schlebusch,  
Klinikum Leverkusen, städt. Schwimmhalle im MediLev am Gesundheitspark**

<b>Termin 1.1</b>	donnerstags, 13.45 – 14.30 Uhr 4. Juli – 26. September 2019		Géraldine Foth
<b>Termin 1.2</b>	10. Oktober – 19. Dezember 2019		
<b>Termin 2.1</b>	donnerstags, 18.30 – 19.15 Uhr 4. Juli – 26. September 2019		Antonia Heiermann, Ellen Schwarz
<b>Termin 2.2</b>	10. Oktober – 19. Dezember 2019		
<b>Termin 3.1</b>	donnerstags, 19.15 – 20.00 Uhr 4. Juli – 26. September 2019		Antonia Heiermann, Ellen Schwarz
<b>Termin 3.2</b>	10. Oktober – 19. Dezember 2019		
<b>Termin 9.1</b>	donnerstags, 20.00 – 20.45 Uhr 4. Juli – 26. September 2019		Antonia Heiermann, Ellen Schwarz
<b>Termin 9.2</b>	10. Oktober – 19. Dezember 2019		
<b>Gebühr</b>	105,00 Euro pro Quartal 69,00 Euro pro Quartal für VGS-Mitglieder		

**Leverkusen-Wiesdorf,  
Best Western Hotel**

<b>Termin 10.1</b>	montags, 15.00 – 16.00 Uhr 1. Juli – 30. September 2019		Jacqueline Knöllner
<b>Termin 10.2</b>	7. Oktober – 16. Dezember 2019		
<b>Termin 5.1</b>	montags, 16.00 – 17.00 Uhr 1. Juli – 30. September 2019		Jacqueline Knöllner
<b>Termin 5.2</b>	7. Oktober – 16. Dezember 2019		
<b>Gebühr</b>	138 Euro pro Quartal 102 Euro pro Quartal für VGS-Mitglieder		

### 1.2.3 NORDIC WALKING

Nordic Walking wird im Gesundheitssport sehr geschätzt, denn es bietet eine Menge Vorteile. Nordic Walking ist ein Bewegungskonzept, mit dem sich Ziele wie Gewichtsreduktion, Fitnesszustand, Körperhaltung und Stressabbau leichter realisieren lassen. Ebenso hilfreich ist Nordic Walking bei Rückenbeschwerden, Gelenkerkrankungen, neurologischen und orthopädischen Erkrankungen sowie Herz-Kreislaufferkrankungen.

**Nordic Walking richtig angewandt** ist nahezu für jedes Krankheitsbild geeignet.

### TECHNIKTRAINING

Angebot für Teilnehmer, die ihre Technik verbessern wollen, damit sich keine Fehler einschleichen. Fester Bestandteil der Stunde sind das Ausdauertraining, das Dehnen und Kräftigen, sowie fachkundige, individuelle Korrekturen und Technikübungen. Kontrolliert in freier Natur bewegen und dabei den sozialen Kontakt mit Gleichgesinnten genießen.

#### Leverkusen-Schlebusch

##### Dünnwalder Grenzweg, P+R-Endhaltestelle der Linie 4

	dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr		Margret Peters
<b>Termin 8.1</b> (individuelles Tempo)	2. Juli – 24. September 2019		
<b>Termin 8.2</b> (individuelles Tempo)	1. Oktober – 17. Dezember 2019		
	donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr		Margret Peters
<b>Termin 3.1</b> <b>(in Planung)</b> (Anfänger)	4. Juli – 26. September 2019		
<b>Termin 3.2</b> <b>(in Planung)</b> (Anfänger)	10. Oktober – 19. Dezember 2019		
Gebühr	90,00 Euro pro Quartal 52,50 Euro pro Quartal für VGS-Mitglieder		

**Alle Abendangebote im Winter auf beleuchteten Wegen oder mit Stirnlampen!**

## 1.2.4 RUND UM DEN RÜCKEN

### 1.2.4.1 RÜCKENFIT IN DER HALLE

Alles was dem Rücken zu Gute kommt, wird in diesem Kursangebot vereint. Gezielte Funktionsgymnastik verhilft zu einer verbesserten Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie zur Kräftigung und Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen entlasten den Rücken und geben Lockerheit zurück. Mit einem **starken und entspannten Rücken** meistern Sie Ihren Alltag.

**Leverkusen-Opladen,  
Rat-Deyks-Schule, Aula  
In den Sommerferien (15. Juli – 27. August 2019)  
finden diese Angebote nicht statt.**

	montags, 18.00 – 19.00 Uhr	keine Präventionskurse gem. § 20 SGB V	Daniela Struckmeyer
<b>Termin 3.1</b>	1. Juli – 30. September 2019		
<b>Termin 3.2</b>	7. Oktober – 16. Dezember 2019		
	mittwochs, 17.15 – 18.15 Uhr	keine Präventionskurse gem. § 20 SGB V	Daniela Struckmeyer
<b>Termin 12.1</b>	3. Juli – 25. September 2019		
<b>Termin 12.2</b>	2. Oktober – 18. Dezember 2019		
Gebühr	84,00 Euro pro Quartal 46,50 Euro pro Quartal für VGS-Mitglieder		

**Leverkusen-Schlebusch  
Gemeinschaftsgrundschule, Sporthalle  
In den Sommerferien (15. Juli – 27. August 2019)  
findet dieses Angebot nicht statt.**

	mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr	Präventionskurse gem. § 20 SGB V	Vasco Kubens
<b>Termin 15.1</b>	3. Juli – 25. September 2019		
<b>Termin 15.2</b>	2. Oktober – 18. Dezember 2019		
Gebühr	84,00 Euro pro Quartal 46,50 Euro pro Quartal für VGS-Mitglieder		

**Einstieg nach Absprache jederzeit möglich!**

### 1.2.4.2 STARK UND GESUND

Dieses Bewegungsangebot kombiniert die Vorzüge **funktioneller Gymnastik** mit einem gezielten und individuellen **Ausdauer- und Muskelaufbautraining** an Geräten. **Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen** ergänzen das kraftvolle Training und schaffen ein entspanntes Gleichgewicht.

Ihr Trainingsplan richtet sich nach Ihren Bedürfnissen und Anforderungen.

Sie trainieren **individuell** in Begleitung von Sporttherapeuten.

Ein idealer Ausgleich zu einem bewegungsarmen und einseitigen Alltag.

#### Leverkusen-Opladen, VGS-Sporttherapieraum im Ärztehaus (3. OG) am Remigius-Krankenhaus

	montags, 19.30 – 20.45 Uhr	keine Präventionskurse gem. § 20 SGB V	Beate Gola
<b>Termin 2.1</b>	1. Juli – 30. September 2019		
<b>Termin 2.2</b>	7. Oktober – 16. Dezember 2019		
Gebühr	121,50 Euro pro Quartal 84,00 Euro pro Quartal für VGS-Mitglieder		

#### Leverkusen-Manfort, VGS Gesundheitszentrum

	montags, 20.00 – 21.15 Uhr	Präventionskurse gem. § 20 SGB V	Jessica Herbertz
<b>Termin 3.1</b>	1. Juli – 30. September 2019		
<b>Termin 3.2</b>	7. Oktober – 16. Dezember 2019		
Gebühr	121,50 Euro pro Quartal 84,00 Euro pro Quartal für VGS-Mitglieder		

**Einstieg nach Absprache jederzeit möglich!**

### 1.2.4.3 FASZIEN-FITNESS

Neueste wissenschaftliche Forschungen richten sich auf das Faszien-System des Körpers, das den Körper wie ein Netzwerk durchzieht und Muskeln, Gefäße und Organe verbindet und Funktion und Koordination aller Abläufe gewährleistet. Jedoch lassen u.a. Bewegungsmangel und Fehlhaltungen diese Strukturen verkleben und verfilzen, führen zu Störungen der Körperstatik und können damit vielfältige Beschwerden auslösen.

Das innovative Konzept „Faszien-Fitness“ bietet einen wertvollen Ausgleich und setzt aktuellste Erkenntnisse in die Trainingspraxis um.

Lernen Sie in diesem Kurs die Prinzipien des Faszien-Trainings kennen und erleben Sie in einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm im Einklang mit Elementen aus Functional Training, Pilates und Yoga neue Geschmeidigkeit, Beweglichkeit und Spannkraft. Es gibt kaum eine bessere Altersvorsorge für Ihre Gelenke – lassen Sie sich von Ihrem Körper mit neu gewonnener Jugendlichkeit und Spannkraft faszinieren.

#### Leverkusen-Manfort, VGS Gesundheitszentrum

<b>Termin 1.1</b>	montags, 19.30 – 20.30 Uhr 1. Juli – 30. September 2019	keine Präventionskurse gem. § 20 SGB V	Astrid Wunderlich
<b>Termin 1.2</b>	7. Oktober – 16. Dezember 2019		
Gebühr	118,50 Euro pro Quartal 81,00 Euro pro Quartal für VGS-Mitglieder		

### 1.2.4.4 PILATES

#### 1.2.4.4.1 PILATES FÜR EINSTEIGER

Die Pilates-Prinzipien wie Bewegungsweite, Zentrierung und Atmung werden Sie durch die Pilates-Stunden leiten; sie unterstützen Sie, die Bewegungen mit hoher Aufmerksamkeit und Qualität durchzuführen.

In regelmäßigen Abständen bieten wir zum Kennenlernen an Wochenenden „Workshops für Einsteiger“ an; alternativ laden wir Sie gerne zu einem kostenlosen Probetraining ein (nur nach vorheriger Absprache)

Aktuelle Termine geben wir auf unserer Homepage [www.vgs-lev.de](http://www.vgs-lev.de) bekannt sowie auf facebook.

**Bei Interesse werden wir Sie gerne per Newsletter informieren.**

#### 1.2.4.4.2 PILATES FÜR FORTGESCHRITTENE

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, bei der das bewusste und harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist im Vordergrund steht und die Körperwahrnehmung geschult wird. Der ganze Körper wird effektiv gekräftigt und gleichzeitig gedehnt und entspannt. Die spezielle Atemtechnik erhöht den Erfolg dieser sanften Trainingsmethode. Die gesundheitsorientierten Pilatesübungen verändern spürbar den Körper, schenken Wohlbefinden und führen zu mehr Energie und Balance.

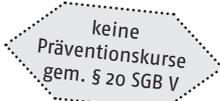
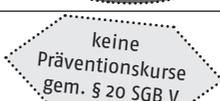


#### Leverkusen-Opladen, VGS-Sporttherapieraum im Ärztehaus (3. OG) am Remigius-Krankenhaus

	mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr		Dorothea Rieger-Reddig
<b>Termin 16.1</b>	3. Juli – 25. September 2019	keine Präventionskurse gem. § 20 SGB V	
<b>Termin 16.2</b>	2. Oktober – 18. Dezember 2019		
<b>Gebühr</b>	118,50 Euro pro Quartal		
	81,00 Euro pro Quartal für VGS-Mitglieder		



## Leverkusen–Manfort, VGS Gesundheitszentrum

<b>Termin 2.1</b>	montags, 10.00 – 11.00 Uhr 1. Juli – 30. September 2019		Nadine Breukers
<b>Termin 2.2</b>	7. Oktober – 16. Dezember 2019		
<b>Termin 3.1</b>	montags, 20.00 – 21.00 Uhr 1. Juli – 30. September 2019		Anke Ellmann
<b>Termin 3.2</b>	7. Oktober – 16. Dezember 2019		
<b>Termin 5.1</b>	donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr 4. Juli – 26. September 2019		Marion Hammling
<b>Termin 5.2</b>	10. Oktober – 19. Dezember 2019		
<b>Termin 8.1</b>	donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr 4. Juli – 26. September 2019		Marion Hammling
<b>Termin 8.2</b>	10. Oktober – 19. Dezember 2019		
<b>Termin 14.1</b>	freitags, 16.00 – 17.00 Uhr 5. Juli – 27. September 2019		Nadine Breukers
<b>Termin 14.2</b>	4. Oktober – 20. Dezember 2019		
<b>Termin 13.1</b>	freitags, 17.00 – 18.00 Uhr 5. Juli – 27. September 2019		Anke Ellmann
<b>Termin 13.2</b>	4. Oktober – 20. Dezember 2019		
<b>Gebühr</b>	118,50 Euro pro Quartal 81,00 Euro pro Quartal für VGS-Mitglieder		

### 1.2.4.5 PHYSYOLATES

physyolates® ist ein ganzheitliches Trainings- und Gesundheitskonzept. Dabei werden Pilatesübungen unter sportwissenschaftlichen und medizinischen Gesichtspunkten modifiziert und mit harmonischen Yoga-Elementen ergänzt.

physyolates® ist eine intelligente Trainingsmethode, um unabhängig vom Alter und Trainingszustand gesund und fit zu bleiben bzw. fit zu werden.

Termine über Physyolates-Workshops finden Sie zeitnah auf unserer Homepage [www.vgs-lev.de](http://www.vgs-lev.de) und bei facebook.



**Leverkusen–Manfort,  
VGS Gesundheitszentrum**

<b>Termin 1.1</b>	montags, 18.30 – 19.30 Uhr 1. Juli – 30. September 2019	Präventionskurse gem. § 20 SGB V	Astrid Wunderlich
<b>Termin 1.2</b>	7. Oktober – 16. Dezember 2019		
<b>Termin 2.1</b>	mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr 3. Juli – 25. September 2019	Präventionskurse gem. § 20 SGB V	Astrid Wunderlich
<b>Termin 2.2</b>	2. Oktober – 18. Dezember 2019		
Gebühr	118,50 Euro pro Quartal 81,00 Euro pro Quartal für VGS-Mitglieder		

**1.2.4.6 „SCHMERZFREI UND BEWEGLICH“ NACH LIEBSCHER & BRACHT**
**Aktivieren Sie Ihren „Inneren Arzt“!**

Ca. 80 % unserer Schmerzen im Bewegungsapparat werden durch muskulär-fasziale Überspannungen verursacht. Spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen können diese Schmerzen deutlich reduzieren. Das Angebot richtet sich speziell an diejenigen, die mehr über ihren Körper wissen wollen, um gezielt und selbstbestimmt ihre Schmerzen durch Bewegung aktiv zu reduzieren und die eigene Lebensqualität zu verbessern. Seien Sie dabei – es wirkt!

**Leverkusen–Manfort,  
VGS Gesundheitszentrum**

<b>Termin 1.1</b>	donnerstags, 17.15 – 18.15 Uhr 4. Juli – 26. September 2019	keine Präventionskurse gem. § 20 SGB V	Iris Haye
<b>Termin 1.2</b>	10. Oktober – 19. Dezember 2019		
Gebühr für 10 Termine	148,00 Euro 112,00 Euro für VGS-Mitglieder		

## 1.2.5 KÖRPER, GEIST UND SEELE

### 1.2.5.1 SHENG ZHEN HEILUNGS QI GONG

Sheng Zhen Heilungs Qi Gong öffnet Herz, Lunge und alle Meridiane, es verleiht eine ungewohnte Leichtigkeit des Seins. Diese Qualität überträgt sich auch in den Alltag!

In dem Kurs wird eine Mischung aus stillen und bewegten Qigongformen vermittelt. Das Aufwärmprogramm stärkt zudem alle Sehnen und Bänder, mobilisiert die Gelenke und festigt die Knochen. Durch die verstärkte Atmung in der Form, wird viel Sauerstoff in alle Zellen des Körpers gebracht, was sehr wichtig bei allen chronischen Erkrankungen ist. Die Bewegungen, Meditationen und Selbstmassagen werden sowohl im Stehen, im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt und sind für jeden geeignet. Des Weiteren werden Hintergründe und Zusammenhänge der fernöstlichen Philosophie und Medizin vermittelt.

Die erlernten Bewegungen und Meditationen führen langfristig zu einer tiefen Harmonisierung und Stabilisierung von Körper und Geist!

#### Mögliche Einsatzgebiete sind:

- Beschwerden an Wirbelsäule oder Gelenken
- Autoimmunerkrankungen
- Störungen der inneren Organe
- Stress bzw. Burnout
- oder einfach zur Erhaltung der Gesundheit und aus purer Lebensfreude

#### Leverkusen–Manfort

#### VGS Gesundheitszentrum

**Termin 2**      donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr  
4. Juli – 19. Dezember 2019

keine  
Präventionskurse  
gem. § 20 SGB V

Jürgen Linnhoff

Gebühr für      351 Euro  
21 Termine      279 Euro für VGS-Mitglieder



## Klinikum Leverkusen – denn das Wichtigste ist Ihre Gesundheit!

### Ein außergewöhnlicher Gesundheitsstandort im Rheinland

Das Klinikum Leverkusen steht für stationäre und ambulante Spitzenversorgung. Medizinische Fachkompetenz trifft hier auf menschliche Zuwendung und interdisziplinäre Zusammenarbeit. Mehr als 2.300 hoch qualifizierte Ärzte, Pflegekräfte und weitere Mitarbeiter sind im Klinikum Leverkusen für Sie im Einsatz – damit es Ihnen bald wieder besser geht.

### Mittelpunkt im Gesundheitspark

Das Klinikum Leverkusen ist der Mittelpunkt im Gesundheitspark. Zahlreiche niedergelassene Ärzte, Apotheker, Therapeuten und Pflegedienste sind dort angesiedelt und arbeiten eng zusammen. Für Sie als Patient bedeutet das: kurze Wege und eine interdisziplinäre Rundumversorgung, von der Prävention über Diagnostik und Therapie bis hin zu Rehabilitation.

### Höchste Versorgungsqualität durch:

- 12 medizinische Fachkliniken
- hoch qualifizierte Ärzte und Pflegekräfte
- interdisziplinäre Zusammenarbeit
- schnelle Behandlung von Notfällen
- Service und Wohlfühlatmosphäre auf unseren Komfortstationen
- umfassendes Qualitätsmanagement
- kurzzeitchirurgische Eingriffe im TagesOperationsZentrum
- Mitgliedschaft im Aktionsbündnis Patientensicherheit e. V.
- Erholung in unserer Parkanlage
- DIN EN ISO 9001 Zertifizierungen

# Kaum bekannt - Tagespflege für Senioren

Das Angebot der **Tagespflege für Senioren** ist wenig bekannt. Sie bietet aber gerade älteren Menschen die Möglichkeit den Tag in Gemeinschaft mit anderen Menschen zu verbringen und den Angehörigen die Möglichkeit der Entlastung an diesen Tagen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig die Tagespflege besuchen, länger in der eigenen Wohnung bleiben können, da durch die Abwechslung und die Förderung der geistigen und körperlichen Fähigkeiten, diese auch länger bestehen bleiben.

## Wer kann die Tagespflege besuchen?

Die Tagespflege besuchen ältere und pflegebedürftige Menschen, die noch in ihrer eigenen Wohnung leben, aber Hilfe und Unterstützung bei der Versorgung und Tagesgestaltung benötigen. Auch Personen mit dementiellen oder anderen psychischen Erkrankungen sind willkommen.

## Welches Ziel hat die Tagespflege?

Durch die Tagespflege wird der Verbleib älterer pflegebedürftiger Menschen in der eigenen Wohnung unterstützt, in dem Vereinsamung und Isolation vermieden werden und der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst wird. Damit leisten wir auch einen Beitrag zur Entlastung pflegender Angehöriger.

## Was ist eine Tagespflege?

Die Tagespflege für Senioren ist ein Ort, wo die Besucher den Tag in Gemeinschaft verbringen. Sie werden liebevoll betreut und finden anregende Beschäftigung, Aktivitäten und Unterhaltung mit anderen Besuchern. Frühstück, Mittagessen und Kaffeetrinken sowie Zwischenmahlzeiten werden gemeinsam eingenommen. Zum Ausruhen stehen Ruhesessel und Liegemöglichkeiten zur Verfügung. Bei Bedarf können auch pflegerische Hilfestellungen gegeben werden (z. B. Behandlungspflege, Begleitung zur Toilette).

## Wie sieht denn ein typischer Tagesablauf in der Tagespflege aus?

Die Tagespflegegäste werden von zu Hause abgeholt und treffen ab 8.00 Uhr in der Tagespflege ein. Der Tag beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück. Anschließend finden Zeitungsrunde, Gymnastik und wechselnde Beschäftigung statt. Gegen 12.00 Uhr wird das Mittagessen eingenommen. Anschließend ist Mittagsruhe. Am Nachmittag wird gemeinsam Kaffee getrunken. Mit Gesellschaftsspielen, Unterhaltung und Spaziergängen wird der Tag zwischen den Mahlzeiten gefüllt. Gegen 16.00 Uhr werden die Besucher dann wieder nach Hause gebracht.

## Welche Angebote rund um die Betreuung gibt es?

In der Tagespflege gibt es ein breites Spektrum an seniorengerechten Beschäftigungs- und Betreuungsmaßnahmen. Dazu gehören u. a.

- Seniorengymnastik und Spaziergänge
- Gedächtnisübungen
- Basteln und handwerkliche Arbeiten
- Mithelfen bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten
- Singen und musizieren
- Gesellschaftsspiele
- Kegeln
- Sinnesübungen
- Ausflüge und Feste

Natürlich gibt es noch viele weitere Angebote und Möglichkeiten den Tag abwechslungsreich und erlebnisreich zu gestalten.

## Wie funktioniert die medizinische Versorgung?

Examierte Pflegekräfte übernehmen auch, wenn erforderlich, die Durchführung ärztlich verordneter Maßnahmen, z. B. Medikamentengabe oder Verabreichung von Spritzen. Bei Bedarf organisieren wir für die Besucher ambulante Therapien, die sonst in der häuslichen Umgebung stattfinden, wie z.B. Logopädie, Krankengymnastik oder Ergotherapie können vom Leistungserbringer in der Tagespflege durchgeführt werden.

## Welche Kosten entstehen beim Besuch einer Tagespflege?

Die Organisation der Tagespflege wird durch die gesetzlichen Vorgaben der Pflegeversicherung geregelt und gewährleistet eine hohe Qualität der Pflege und Betreuung. Die dafür erforderlichen Entgelte sind mit den Pflegekassen vereinbart worden. Ein Tag in der Tagespflege kostet mit Hin- und Rückfahrt ca. ab 75,00 Euro (je nach Pflegegrad). Bei Vorliegen eines Pflegegrades übernimmt die Pflegekasse einen großen Teil der Kosten bis zum jeweiligen monatlichen Höchstsatz von:

Pflegegrad 1	0 €
Pflegegrad 2	689 €
Pflegegrad 3	1.298 €
Pflegegrad 4	1.612 €
Pflegegrad 5	1.995 €

Eine Kostenübernahme für den Besuch der Tagespflege ist zusätzlich neben der gewählten Pflegeleistung in der Häuslichkeit möglich. Die entstandenen Unterkufts-, Verpflegungs- und ggf. Investitionskosten müssen vom Pflegebedürftigen gezahlt werden. Auf Wunsch werden Sie entgeltlich von Ihrem Zuhause abgeholt und wieder nach Hause gefahren.

Wenn die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt sind, kann auch beim Sozialamt ein Antrag auf Unterstützung gestellt werden. In allen Fragen zur den anfallenden Kosten werden Sie kompetent gern auch beraten.



Wenn Sie weitere Fragen haben, können Sie sich gerne an die beiden AWO Tagespflegen in Leverkusen wenden

AWO Seniorenzentrum „Rheindorf“ gGmbH  
Königsberger Platz 26  
51371 Leverkusen  
Tel.: 0214 26 06 300  
E-Mail: [tp-rheindorf@awo-lev.de](mailto:tp-rheindorf@awo-lev.de)  
[www.awo-seniorenzentrum-rheindorf.de](http://www.awo-seniorenzentrum-rheindorf.de)

AWO Seniorenzentrum „Stadt Leverkusen“ gGmbH  
Tempelhofer Str. 2  
51375 Leverkusen  
Tel.: 0214 350 6700  
E-Mail: [tagespflegeleitung@awo-lev.de](mailto:tagespflegeleitung@awo-lev.de)  
[www.awo-lev.de](http://www.awo-lev.de)

Bei uns dreht sich alles  
nur um eins: um Sie.



Absicherung, Altersvorsorge, Vermögensaufbau, Bausparen:  
Bei unserer Rundum-Beratung stehen Sie als Kunde voll und  
ganz im Mittelpunkt. Mit dem bewährten Allfinanzkonzept  
bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Lösungen, die alle Lebens-  
bereiche abdecken und zu Ihren Wünschen, Ideen und Zielen

passen – aus einem Kopf und einer Hand. So schaffen wir die  
Basis für eine individuelle und langfristige Planung. Profitieren  
Sie vor Ort von unserer weitreichenden Erfahrung und Kompe-  
tenz. Nehmen Sie Kontakt auf und lassen Sie sich beraten.



**Deutsche  
Vermögensberatung**  
Vermögensaufbau für jeden!

Repräsentanz für  
Deutsche Vermögensberatung

**Grit Rohda e.K.**

Norderneystr. 31  
51377 Leverkusen  
Telefon 0214 89239300  
Grit.Rohda@dvag.de

### 1.2.5.2 TAIJIQUAN–TRAININGSGRUPPEN

Zur Förderung der Gesundheit werden chinesische Heilübungen wie Taijiquan mit großem Erfolg eingesetzt. Die runden, zeitlupenartigen Bewegungen trainieren den Körper, indem sie ihn dehnen, kräftigen und geschmeidig halten. Dieses Angebot ist ein inneres psychosomatisches Training, welches auf geistige Ruhe, Atemregulierung und Konzentration ausgerichtet ist. Die Formen der chinesischen Bewegungskunst sind daher durch einen überwiegend langsamen, fast meditativen Bewegungsablauf gekennzeichnet.

#### Leverkusen–Manfort, VGS Gesundheitszentrum

	montags, 18.30 – 19.45 Uhr	Dr. Gerd Helmer
<b>Termin 2.1</b>	1. Juli – 30. September 2019	
<b>Termin 2.2</b>	7. Oktober – 16. Dezember 2019	
	montags, 19.45 – 21.00 Uhr	Dr. Gerd Helmer
<b>Termin 4.1</b>	1. Juli – 30. September 2019	
<b>Termin 4.2</b>	7. Oktober – 16. Dezember 2019 (auch für Einsteiger)	
Gebühr	108,00 Euro pro Quartal 72,00 Euro pro Quartal für VGS–Mitglieder	

Präventionskurse  
gem. § 20 SGB V

Taiji Chuan ist chinesische Kampfkunst und Gesundheitssport in einem. Es umfasst zahlreiche Aspekte, wie z.B. die **Gesundheit**, Meditation und **Selbstverteidigung** sowie die Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung. Jede Bewegung der Taiji Chuan Form hat eine oder mehrere Bezüge zur Kampfkunst. Beim VGS wird Taiji Chuan in erster Linie zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens praktiziert.

#### Leverkusen–Manfort, Gemeinschaftshauptschule, Gymnastikhalle In den Sommerferien (15. Juli – 27. August 2019) finden diese Angebote nicht statt.

	mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr	Xueding Wang
	<b>ab 20.15 Uhr bis 21.30 Uhr Taiji und Qigong für Einsteiger</b>	
<b>Termin 1.1</b>	3. Juli – 25. September 2019	
<b>Termin 1.2</b>	2. Oktober – 18. Dezember 2019	
Information	Die fortgeschrittenen Teilnehmer trainieren die Peking-, die 48er-, die Schwertform und den <b>Chen Stil</b> .	
Gebühr	84,00 Euro pro Quartal 46,50 Euro pro Quartal für VGS–Mitglieder	

keine  
Präventionskurse  
gem. § 20 SGB V

# HÖLLER



ORTHOPÄDIE SCHUHTECHNIK

FÜRSTENBERG UND OLBERTZ GBR  
**Zertifizierter Meisterbetrieb**

## Wir freuen uns auf Sie!

### Unsere Leistungen:

- orthopädische Einlagen
- Schuhzurichtungen
- orthopädische Maßschuhe
- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen
- medizinische Fußpflege
- Schuh-Reparaturen
- Bequem-Schuhe



**Der Schuh zum Wohlfühlen.**

Und was dürfen wir für  
SIE tun?

Wir beraten Sie gerne!  
Kommen Sie doch einfach einmal herein.



Alkenrather Str. 14  
51377 Leverkusen  
Tel.: 0214 - 850 52 70  
Email: [info@hoeller-orthopaedie.net](mailto:info@hoeller-orthopaedie.net)  
[www.hoeller-orthopaedie.net](http://www.hoeller-orthopaedie.net)

### Öffnungszeiten:

Montags bis Freitags 9:00 - 13:00  
15:00 - 18:30  
Samstags 10:00 - 13:00



Besuchen Sie uns auf  
Facebook!

### 1.2.5.3 YOGA

Durch eine ganzheitliche Vorgehensweise werden Körper, Gedanken und Gefühle in Einklang gebracht. Die aus dem Hatha-Yoga stammenden Asanas (Körperhaltungen) sensibilisieren den Körper und lösen Verspannungen. Durch Atemübungen und Meditation wird der natürliche Muskeltonus wiederhergestellt. Das abschließende bewusste Entspannen des ganzen Körpers wirkt sich sowohl wohltuend, als auch vitalisierend auf den gesamten Körper aus. Bitte bringen Sie eine Decke und eine Matte mit.

**Leverkusen-Steinbüchel,  
St. Franziskus Kirche, Pfarrsaal**  
**In den Ferien finden diese Angebote nicht statt.**

	montags, 18.00 – 19.30 Uhr		Beate Lucke
<b>Termin 1.1</b>	1. Juli – 30. September 2019		
<b>Termin 1.2</b>	7. Oktober – 16. Dezember 2019		
	montags, 19.30 – 21.00 Uhr		Beate Lucke
<b>Termin 2.1</b>	1. Juli – 30. September 2019		
<b>Termin 2.2</b>	7. Oktober – 16. Dezember 2019		
<b>Gebühr</b>	84,00 Euro pro Quartal		
	46,50 Euro pro Quartal für VGS-Mitglieder		





## MEIKE MAYER

Dipl. Sportwissenschaftlerin

www.meikemayer.de  
mail@meikemayer.de  
**mobil 0179/2 23 07 23**

## SPORTTHERAPIE, GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGSBERATUNG



**Ganzheitliche Konzepte zu Bewegung,  
Ernährung, Stressregulation, Regeneration**

- \* »Schritt für Schritt zum Wunschgewicht« – Das Konzept zur Gewichtsreduktion
- \* »Entspannte Schultern gelöster Nacken« – Der Weg zu neuem »Körperwohlgefühl«
- \* »Bewegt & Entspannt« – Resistent gegen Stress
- \* Spezifische Angebote für Herzpatienten

\* **Vorträge, Workshops, Seminare und Schulungen**

**Kompetentes Gesundheitscoaching**

Individuell – effektiv – zielgerichtet

- \* Persönliche Körperanalyse: Diagnostik, Gesundheitscheck und Beratung
- \* »Personal Training«, das auf Ihre individuellen Bedürfnisse und gesundheitlichen Belange zugeschnitten ist...

## 1.2.6 SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM WUNSCHGEWICHT

### das Bewegungs- und Ernährungskonzept zur Gewichtsreduktion

Im Rahmen eines differenzierten Konzepts unterstützen und begleiten wir Sie effektiv auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht.

Regelmäßige **Körperanalysen** auf Basis der BIA-Messung (Bioimpedanzanalyse) bilden die Grundlage, die für Sie entscheidenden Schritte individuell zu planen und zu kontrollieren. Das **Ernährungskonzept** unterstützt Sie, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen und die Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung praktikabel in den Alltag umzusetzen. Die Gruppentreffen bieten Raum für die Vermittlung aktueller Erkenntnisse, wertvoller Tipps sowie Erfahrungsaustausch für den Alltag. So lernen Sie systematisch Ihre Essgewohnheiten zu verändern, um Ihren Erfolg dauerhaft zu sichern.

Das jeweilige gezielte **Bewegungsangebot** ist auf eine effektive Aktivierung des Stoffwechsels ausgerichtet und unterstützt Sie auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht.

### Informationsabende im VGS-Gesundheitszentrum, Norderneystr. 31

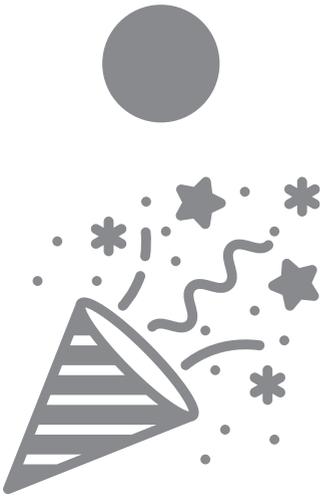
<b>Termin</b>	Mittwoch, 25. September 2019, 18.30 Uhr	Meike Mayer
---------------	---	-------------

Weitere persönliche Informations- und Beratungstermine bieten wir nach vorheriger Absprache an:

**Kontakt:** Meike Mayer, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Gesundheits- und Ernährungsberaterin  
0214 / 96 00 24 46 bzw. [m.mayer@vgs-lev.de](mailto:m.mayer@vgs-lev.de)



# Sparkasse



**In diesem Jahr feiern wir unser 175-jähriges Jubiläum und sagen allen Danke!**

Feiern Sie gemeinsam mit uns und entdecken unsere Jubiläumsaktionen auf:

**[175Jahre-sparkasse-lev.de](https://www.175Jahre-sparkasse-lev.de)**

### 1.2.6.1 LEICHT UND FIT – DAS KURSANGEBOT ZUM WUNSCHGEWICHT

Das Kursangebot bringt Sie „Schritt für Schritt“ mit einem differenzierten und individuell abgestimmten „Ganzkörpertraining“ in Bewegung.

Das pulsgesteuerte Ausdauertraining per Fahrradergometer aktiviert individuell dosiert und gelenkschonend Kreislaufsystem wie Fettstoffwechsel. Gleichzeitig bietet es Gelegenheit für wertvollen Austausch zu Ernährungsfragen.

Das ergänzende Bewegungsprogramm setzt sich aus vielseitigen Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen zusammen, mit denen Ihr Körper „rundum“ in Bewegung gebracht wird; es vermittelt wertvolle Impulse, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Sie werden sich fitter und beweglicher fühlen und neue Bewegungslust im Alltag entdecken.

#### Leverkusen-Manfort VGS Gesundheitszentrum

Präventionskurse  
gem. § 20 SGB V

	mittwochs, 17.45 – 19.15 Uhr, 8 Termine	Meike Mayer
<b>Termin</b>	ab 9. Oktober 2019	
<b>Gebühr</b>	<b>8-wöchiges Kursangebot inkl. persönlichem Begleitheft und zwei BIA-Analysen</b> 144 Euro 108 Euro für VGS-Mitglieder	
	<b>8-wöchiges Kursangebot <u>plus</u> 8 Wochen „Freies Gerätetraining“ inklusive Geräteeinweisung</b> 207 Euro 171 Euro für VGS-Mitglieder	

# VitalBad Burscheid



**Belebend**

**Wohltuend**

**Entspannend**

- Natursole-Aktivbecken
- Sauna & Dampfbad
- VALO®-Bad
- Heiß-Kalt-Becken
- Kneippgang
- AquaPower-Gymnastik
- Cafeteria

**VitalBad**  
B U R S C H I E D

Im Hagen 9, 51399 Burscheid  
Telefon 0 21 74 -78 78 70

Öffnungszeiten: Mo 14.00 - 21.30, Di - Fr 7.00 - 21.30 Uhr, Einlass bis 20.45 Uhr  
Sa/So und Feiertage 8.00 - 19.00 Uhr, Einlass bis 18.00 Uhr

**\*Unbegrenzte Badezeit!**

**[www.vitalbad-burscheid.de](http://www.vitalbad-burscheid.de)**

### 1.2.6.2 „WUNSCHGEWICHT-KOMPAKTANGEBOT“ FÜR 8 WOCHEN

Das Wunschgewicht-Kompaktangebot bietet Ihnen ein individuelles und zeitlich flexibles Konzept.

#### Es umfasst für eine Dauer von 8 Wochen:

- persönliche Ernährungsberatung sowie regelmäßige Ernährungs-Checks
- zweimalige individuelle Körperanalyse (Bio-Impedanzanalyse)
- Begleitheft
- „Freies Gerätetraining“ im VGS-Gesundheitsstudio persönliche Anamnese und Geräteeinweisung und Erstellen eines individuellen Trainingsplans (zeitlich flexibles Trainieren)

#### Ort: Leverkusen-Manfort, VGS Gesundheitszentrum

---

Gebühr            89 Euro

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Einstiegstermin unter 0214 9600 2446.

### 1.2.6.3 INDIVIDUELLE BERATUNG UND PERSÖNLICHE KÖRPERANALYSE

Sie haben sich gesundheitliche Ziele gesetzt: Gewichtsreduktion? – verbesserter Fitnessstatus? Wir geben Ihnen professionelle Unterstützung durch effektive persönliche Beratung. Diagnostik und Körperanalyse erfolgen auf Basis der „bioelektrischen Impedanz-Analyse“ (BIA-Messung): Mit dieser äußerst zuverlässigen Methode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung wird u.a. die Verteilung des Körpergewichts auf Muskulatur, Körperfett und Wasseranteil ermittelt, aus der sich wertvolle Hinweise für den Körper- und Gesundheitsstatus ergeben. Mittels konkreter Empfehlungen zur Ernährungsumstellung, Bewegungsaktivierung und Trainingsdosierung zeigen wir die effektiven Schritte zu Ihren persönlichen Zielen auf.

#### Leverkusen-Manfort, VGS Gesundheitszentrum

---

**Termin**            nur nach Vereinbarung  
**Ansprechpartnerin:** Meike Mayer  
**Terminvereinbarung:** 0214 / 96 00 24 46, m.mayer@vgs-lev.de

---

Gebühr            35 Euro  
                       25 Euro für VGS-Mitglieder

---

## 2. WORKSHOPS AM WOCHENENDE

Mit Workshops bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre und der Ruhe des Wochenendes in Angebote hinein zu schnuppern, innovative Konzepte kennenzulernen und besondere Themen zu vertiefen. Sie werden neue Facetten Ihres Körpers für sich entdecken und viele Anregungen für den eigenen Alltag mitnehmen.

- Aufatmen – auftanken: Atem als Energiequelle
- Beinachsentraining: Knie–Hüfte
- Entspannte Schultern – gelöster Nacken
- Erste Hilfe – Maßnahmen im kardialen Notfall
- Faszinierende Faszien
- Feldenkrais: „Kreuzbein- unterer Rücken – Beckenboden“ am 6. Juli um 11.30 Uhr
- Feldenkrais: „Warum denn so verbissen?“ am 21. September um 11.00 Uhr
- Jumping Fitness
- Pilates – Yoga – Physyolates
- Rebounding – das **sanfte** Training auf dem Mini-Trampolin
- Sheng Zhen Heilungs Qi Gong
- Spiraldynamik – Fußtraining
- Stressbewältigung und Entspannung
- TRE Tension Release Exercises  
Das Konzept zum Entspannen, Stressabbau und zur Traumalösung
- Yoga – Faszien – Physiotherapie
- Zumba – Zumba Gold – Zumba Step
- viele weitere Themen in Vorbereitung

Aktuelle Termine finden Sie auf der Homepage des VGS: [www.vgs-lev.de](http://www.vgs-lev.de) und auf facebook. Bei Interesse wenden Sie sich an [zentrum@vgs-lev.de](mailto:zentrum@vgs-lev.de), Tel.: 0214 / 96 00 24 46 oder [info@vgs-lev.de](mailto:info@vgs-lev.de); auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne den monatlichen VGS-Newsletter per Mail zu.

---

### 3. REHABILITATIONSSPORT

---

*„Gäbe es ein Medikament, welches alle gesundheitlich positiven Wirkungen von körperlicher Bewegung auf Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Nerven- und Hormonsystem in sich vereinigen würde – es würde wohl als das Medikament des Jahrhunderts bezeichnet werden.“*

PROF. DR. WILDOR HOLLMANN

In diesem Sinne haben Bewegung und Sport ähnlich einem Medikament wertvolle Effekte und sollten möglichst individuell dosiert sein. Für die verschiedensten Formen von **Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädischen sowie neurologischen Erkrankungen** ist **Bewegung** das „**Mittel der Wahl**“, die individuelle Belastbarkeit zu stabilisieren und verlorengegangene Lebensqualität wiederzugewinnen.

#### 3.1 REHABILITATIONSSPORT

---

Rehabilitationssport ist eine ergänzende Maßnahme, die bei verschiedensten Beschwerde- und Krankheitsbildern im Anschluss an eine stationäre oder ambulante Rehabilitation bzw. physiotherapeutische Behandlung vom Arzt verordnet werden kann.

Das Ziel ist, durch ein weiterführendes Training die Erfolge der vorherigen Maßnahmen zu sichern, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die Belastbarkeit im Alltag sowie die Lebensqualität zu steigern.

Die Bewegungsangebote werden wohnortnah in entsprechenden Gruppen zu festen Zeiten von einem qualifizierten „Fachübungsleiter Rehabilitationssport“ durchgeführt und angeleitet.

Das vielseitige Programm mit Inhalten wie Ausdauertraining, Übungen zur Verbesserung von Kraft- und Beweglichkeit, spielerischem Koordinationstraining ist auf die spezifischen Krankheitsbilder sowie die individuelle Belastbarkeit des Teilnehmers ausgerichtet.

---

### **Der VGS bietet Reha-Sport bei verschiedensten Indikationen an:**

1. Herzsportgruppen für Herzpatienten
2. Reha-Sport bei Beschwerden und Erkrankungen des Bewegungsapparates (Wirbelsäule und Gelenke) sowie muskuläre Beschwerden (Rückenbeschwerden, nach Knie- bzw. Hüftersatz, Arthrose)
3. Reha-Sport bei inneren Erkrankungen (Diabetes, Adipositas, Lungenerkrankungen, Krebserkrankungen)
4. Reha-Sport bei neurologischen Erkrankungen (Parkinson, Schlaganfall)
5. Reha-Sport für Kinder und Jugendliche

Alle Reha-Sportangebote finden über die Dauer von 45 Minuten statt, mit Ausnahme vom Herzsport (60 Minuten).

Rehabilitationssport wird von Ihrem Arzt verordnet mit

- 50 Übungseinheiten in 18 Monaten (Regelfall)
- 120 Übungseinheiten in 36 Monaten (nur bei festgelegten bzw. chronischen Erkrankungen)
- sowie 90 Übungseinheiten in 24 Monaten bei Rehabilitationssport in einer Herzgruppe bei Betreuung durch einen Arzt

Das Formblatt 56 „Antrag auf Kostenübernahme von Rehabilitationssport“ liegt dem VGS-Programmheft bei.

Mit der Genehmigung durch die Krankenkasse ist die kostenfreie Teilnahme am Rehabilitationssport möglich.

Vor der Teilnahme am Rehabilitationssport ist ein persönliches **Beratungsgespräch** erforderlich, um das für SIE passende Reha-Sportangebot zu finden.

Wenden Sie sich zur Terminvereinbarung an das  
**VGS-Gesundheitszentrum** Tel.: **0214 / 96 00 24 46** oder an die  
**VGS-Verwaltung** Tel.: **0214 / 7 44 45**

Unser Anliegen ist es, mit Ihnen das für Sie „maßgeschneiderte“ Angebot zu finden, damit Sie unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Situation und Beschwerden Ihre persönlichen Ziele bestmöglich erreichen können.

---

## 3.2 SPORTTHERAPEUTISCHE ZUSATZMODULE

---

Zur Erweiterung des Rehabilitationssports bieten wir Ihnen auf Wunsch „Sporttherapeutische Zusatzmodule“.

Diese differenzierten Angebote ermöglichen durch spezifische Maßnahmen auf die Belange des individuellen Rehabilitationsprozesses einzugehen, um damit die persönlichen Zielsetzungen noch effektiver und nachhaltiger umzusetzen.

Diese Zusatzmodule sind darauf ausgerichtet, die besonderen individuellen Belange des Rehabilitationsverlaufes besser zu berücksichtigen und die ergänzenden Inhalte gezielt darauf auszurichten.

Sie zeichnen sich u.a. aus durch

- zusätzliche Übungsdauer
- intensive und individuelle Betreuung in kleineren Gruppen
- spezifische Inhalte mit besonderer Geräteausstattung
- Gerätetraining nach individuellem Trainingsplan
- besonders qualifizierte Kursleiter mit Zusatzqualifikationen

(u.a. Sportwissenschaftler, Sporttherapeuten, MTT-Ausbildung in der Medizinische Trainings-Therapie)

Die „Sporttherapeutischen Zusatzmodule“ sind mit einer freiwilligen Leistungsvereinbarung verbunden, die sich nach Umfang, Inhalt und Ausstattung des jeweiligen Angebotes richtet.

Diese zusätzlichen Leistungen können im Rahmen einer kostenpflichtigen Mitgliedschaft in Anspruch genommen werden.

Als Teilnehmer der sporttherapeutischen Gruppen können Sie zusätzlich zum Gruppenangebot das terminungebundene Gerätetraining zum ermäßigten Preis von 19,- Euro im Monat im VGS-Gesundheitsstudio durchführen. Dabei können Sie zeitlich flexibel unter qualifizierter Anleitung trainieren.

---

### 3.2.1 HERZSPORT

In den **sporttherapeutisch** und **ärztlich betreuten** Herzgruppen steht die Verbesserung der Ausdauer im Mittelpunkt der einzelnen Stunden und wird mittels **Fahrradergometrie bzw. Geh- oder Lauftraining** sowie **Koordinationsschulung** erreicht. Ebenso werden **Funktionsgymnastik, kleine Sportspiele** und **Entspannungsformen** durchgeführt.

Mit dem Ziel mögliche Risikofaktoren zu verringern, erhalten Sie über das vielseitige Bewegungsprogramm hinaus wertvolle Unterstützung zur **positiven Veränderung Ihres Lebensstils** z.B. bei der Optimierung von Ernährungsgewohnheiten oder beim Erlernen von Entspannungstechniken.

- Sie werden sowohl bei der Bewältigung krankheitsbedingter Beschwerden als auch der Verringerung möglicher gesundheitlicher Einschränkungen unterstützt.
- Sie lernen Ihre persönliche Belastbarkeit einzuschätzen, Belastungen im Sport und Alltag individuell zu dosieren, um im Alltag auftretende Überforderungen und hiermit verbundene Gefährdungen zu vermeiden.
- Sie finden gezielte Unterstützung, Ihre vorausgegangenen stationären Maßnahmen während der Rehabilitation zu Hause fortzuführen und wertvolle Vorsätze zur Lebensstiländerung im Alltag umzusetzen.

Die **differenzierten Herzgruppenangebote** berücksichtigen die individuelle kardiale Belastbarkeit wie auch evtl. zusätzliche Beschwerdebilder.

In allen **Übungsgruppen** stehen Ihnen Fahrradergometer zur Verfügung; sie ermöglichen dosiertes Training trotz geringer Belastbarkeit oder bei Gelenksbeschwerden.

In den **Trainingsgruppen** wird die Ausdauer in Form von Geh- oder Lauftraining bzw. Gymnastik trainiert. Darüber hinaus bieten die Sporthallen Raum für verschiedene Spielformen.

Die **Koro-Fit-Gruppen** ermöglichen Ihnen ein individuelles moderates Training zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer sowie der muskulären Kraftausdauer. Das Angebot verbindet in idealer Weise kardiales wie auch orthopädisches Training.

---

### Alle Herzgruppen finden jeweils zweimal wöchentlich statt.

Die Herzgruppenzuweisung erfolgt individuell nach einem Beratungsgespräch.

#### • Übungsgruppen und Trainingsgruppen

werden wohnortnah in verschiedenen Stadtteilen von Leverkusen angeboten.

#### • Koro-Fit-Gruppen

finden im VGS-Gesundheitszentrum in Leverkusen-Manfort und im Ärztehaus am Remigius-Krankenhaus in Leverkusen-Opladen statt.

#### • Schwimmgruppe

Einmal pro Woche findet in Leverkusen-Schlebusch (städt. Schwimmhalle im MediLev am Gesundheitspark) eine Herzsportschwimmgruppe statt.

#### Ärztliche Leitung

Dr. Rudi Brecht, Kardiologe,  
Sportmediziner

#### Kursleitung

Beate Gola, Katharina Grzesikiewicz, Iris Haye,  
Feline Jähmig, Jacqueline Knöller, Jürgen Linnhoff,  
Emilia Murawska, Margret Peters, Susanne Redell,  
Elke Rittscher, Isa Schmidt, Wiebke Schul,  
Mira Vaskovic, Udo Vetter, Anja Vuković-Reifenrath

### Unterstützende Angebote für Herzpatienten und ihre Angehörigen

- Herz-Lungen-Reanimation (nach Ankündigung)
- Ernährungsberatung
- Vorträge zur Herz-Gesundheit



### 3.2.2 ATEMGRUPPEN / LUNGENSport

*„Der Atem ist es, der der Seele  
die Lebenskraft zuführt und sie erneuert.“*

HERAKLIT

Diese Bewegungs- und Sporttherapie richtet sich an Betroffene mit Atemwegs- und Lungenkrankungen wie z.B.

- COPD (Lungenemphysem),
- Lungenfibrose,
- nach Lungenoperationen,
- Asthma,
- Schlafapnoe,
- Zustand nach Lungenkarzinom,

die durch ein speziell auf ihre Erkrankung ausgerichtet körperliches Training ihre **Leistungsfähigkeit steigern** und als Folge dessen ihre **Lebensqualität erhöhen** möchten. Es stehen Elemente des **Kraft- und Ausdauertrainings** sowie des **Beweglichkeits- und Koordinationstrainings** im Vordergrund, die durch das Erlernen von **Atemtechniken** und **Entspannungssequenzen** ergänzt werden und als atemtherapeutische Bewegungstherapie den Kreislauf von Atemnot und Bewegungseinschränkungen aufzulösen hilft.

Durch ein gezieltes körperliches Training innerhalb der Bewegungstherapie kann die Leistungsfähigkeit gesteigert und ggfls. Übergewicht abgebaut sowie eine Verbesserung der körperlichen Fitness erreicht werden.

Auch eine sehr eingeschränkte Belastbarkeit, etwa während einer Langzeit-Sauerstoff-Therapie, ist kein Hinderungsgrund für die Teilnahme am Lungensport.

**Die Einstufung in die Gruppen findet im Rahmen der persönlichen Beratung statt.  
Einstieg nach Absprache jederzeit möglich!**

---

**Leverkusen–Schlebusch,  
Klinikum, städt. Schwimmhalle im MediLev am Gesundheitspark**

<b>Termin A1</b>	dienstags	16.00 Uhr	Margret Peters
------------------	-----------	-----------	----------------

**Leverkusen–Opladen,  
VGS–Sporttherapieraum im Ärztehaus (3.OG) am Remigius–Krankenhaus**

<b>Termin C5</b>	dienstags	9.30 Uhr	Joachim Zimmer
<b>Termin C7</b>	dienstags	11.00 Uhr	Joachim Zimmer
<b>Termin C9</b>	dienstags	12.30 Uhr	Joachim Zimmer
<b>Termin C1</b>	dienstags	14.00 Uhr	Joachim Zimmer
<b>Termin C2</b>	dienstags	15.30 Uhr	Joachim Zimmer
<b>Termin C3</b>	donnerstags	14.00 Uhr	Joachim Zimmer
<b>Termin C4</b>	donnerstags	15.30 Uhr	Joachim Zimmer
<b>Termin C8</b>	freitags	10.30 Uhr	Mira Vaskovic
<b>Termin S1</b>	dienstags	17.00 Uhr	Susanne Redell
<b>Termin AS4</b>	donnerstags	17.50 Uhr	Barbara Richartz–Schuckart

**Leverkusen–Manfort,  
VGS Gesundheitszentrum**

<b>Termin C11</b>	montags	10.00 Uhr	Margret Peters
<b>Termin C12</b>	dienstags	12.15 Uhr	Wiebke Schul
<b>Termin C10</b>	mittwochs	10.00 Uhr	Wiebke Schul
<b>Termin C13</b>	donnerstags	13.00 Uhr	Wiebke Schul
<b>Termin C 14</b>	freitags	11.30 Uhr	Anja Vuković–Reifenrath



### 3.2.3 DIALYSESPORT

Die Bewegungstherapie in Köln und Kerpen-Horrem wird durch das Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V. unterstützt. In Leverkusen-Wiesdorf sowie in Leverkusen-Opladen wird das Bewegungsangebot durch die Gemeinnützige Dialyse-Gesellschaft am St. Josef-Krankenhaus unterstützt.

Ihr Arzt oder Ihr Sporttherapeut geben Ihnen vor Ort gerne weitere Informationen.

### 3.2.4 BEWEGUNGSTRAINING FÜR DIABETIKER

Gezielte **körperliche Aktivität** ist neben einer medikamentösen Therapie und der Ernährungsumstellung ein zentraler Bestandteil der Diabetesbehandlung. Durch ein **gezieltes Muskelaufbau-** und **Ausdauertraining** verbessert sich die Stoffwechselfunktion, es kommt zur aktiven **Senkung der Blutzuckerwerte** und somit zur Senkung der **Insulindosis**.

Das Bewegungsangebot beinhaltet Ausdauertraining (Fahrradergometrie) sowie Muskelaufbautraining. Die Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden das Bewegungstraining ab. Ein persönlicher Trainingsplan hilft Ihnen die Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Das Bewegungsangebot findet in einer kleinen Gruppe (bis zu 10 Teilnehmern) statt. Sie trainieren individuell und in Begleitung von erfahrenen Sporttherapeuten.

**Einstieg nach Absprache jederzeit möglich!**

**Leverkusen-Opladen,  
VGS-Sporttherapieraum im Ärztehaus (3.OG) am Remigius-Krankenhaus**

---

<b>Termin</b>	mittwochs	9.00 Uhr	N.N.
---------------	-----------	----------	------

---

## 3.2.5 BEWEGUNGSTHERAPIE BEI NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

### 3.2.5.1 NEUROLOGIE-GRUPPEN

Diese **Gruppentherapie** richtet sich an **Personen mit einer neurologischen Erkrankung** (Parkinson, Schlaganfall-Betroffene, MS-Patienten, Epilepsie, Schädel-Hirn-Trauma), die sich mit oder ohne Gehhilfe selbständig bewegen können.

Die **Gangschulung** und die **Koordinationsübungen** verhelfen Ihnen, sich im Alltag sicherer zu bewegen. Durch **Gleichgewichtstraining** bekommen Sie mehr Selbstvertrauen in Ihre Körperhaltung. Kleine Spiele erleichtern die Therapie und bringen Spaß an der Bewegung. Ergänzendes Laufband- und Ergometertraining verbessern das Gangbild und verhelfen zur besseren Ausdauerfähigkeit. Ein Angebot enthält auch Muskelaufbautraining und ist für mobilere Teilnehmer (kein Rollator, kein Rollstuhl, keine starken Sehstörungen).

**Einstieg nach Absprache jederzeit möglich!**

**Leverkusen-Manfort,  
VGS Gesundheitszentrum**

<b>Termin 3</b>	mittwochs	13.15 Uhr	Katharina Grzesikiewicz
<b>Termin 1</b>	freitags	13.00 Uhr	Katharina Grzesikiewicz
<b>Termin 2</b>	freitags	14.00 Uhr	Beate Gola



## Fitness meets Loreley

Die beiden Vereine VGS (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.) und der MGV Loreley-Schlebusch e. V. haben eine Kooperation vereinbart.

Zweck ist eine Verstärkung der positiven Wirkungen in den bestehenden Aktivitäten der beiden Vereine.

Der VGS ist bestrebt, auf die Gesundheit der Menschen zu achten und die Lebensqualität zu verbessern.

Mit dem MGV Loreley-Schlebusch wird durch das Singen in einer Gemeinschaft ein hohes Maß an wohlthuenden Gefühlen, verbesserter Atmung und Herz-Kreislauf-Fitness erreicht.



[www.loreley-schlebusch.de](http://www.loreley-schlebusch.de)

### 3.2.5.2 IN BEWEGUNG BLEIBEN // AUCH MIT EINER NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNG

Das Angebot richtet sich an Patienten mit einer neurologischen Erkrankung des zentralen Nervensystems (Parkinson, Schlaganfall-Betroffene, MS-Patienten) sowie an Patienten mit einer neuromuskulären Erkrankung (wie Muskelschwund).

Das Gehtraining verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion und fördert die Gehfähigkeit. Das Gleichgewichtstraining fördert Ihre Bewegungskoordination und -sicherheit. Das moderate Muskelaufbautraining dient der Erhaltung der Selbständigkeit im Alltag und verbessert Ihre Körperstabilität. Die Bewegungstherapie findet in einer kleinen Gruppe (bis zu 10 Teilnehmern) statt.

Sie trainieren **individuell** und in Begleitung von erfahrenen Sporttherapeuten.

#### **Leverkusen-Opladen, VGS-Sporttherapieraum im Ärztehaus (3.0G) am Remigius-Krankenhaus**

<b>Termin 1</b>	montags	15.45 Uhr	Beate Gola
<b>Termin 2</b>	mittwochs	10.15 Uhr	N.N.

### 3.2.6 ORTHOPÄDISCHE BEWEGUNGSANGEBOTE

Orthopädische Probleme haben sehr unterschiedliche Ursachen. In unseren unterschiedlichen und differenzierten Gruppen werden Sie mit Ihren Beschwerden optimal betreut. Sie erhalten viele Anregungen, wohltuende Bewegungen in den Alltag zu integrieren. Sie werden lernen, Ihre Angst vor vermeintlichen „falschen“ Haltungen und Bewegungen zu verlieren und gewinnen Zutrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Der monatliche Vortrag **„Aktiv Rücken- und Gelenkbeschwerden begegnen“** gibt einen Überblick über die vielfältigen Angebote.

Im Sinne einer „Gebrauchsanleitung für Ihren Körper“ werden die wesentlichen Maßnahmen vorgestellt, mit denen man aktiv Beschwerden begegnen kann. Verschiedenste Möglichkeiten von spezifischen Bewegungsangeboten, Rehabilitationssport und sporttherapeutischen Maßnahmen werden aufgezeigt, damit Sie Ihren effektiven und individuell stimmigen Weg zur Beschwerdefreiheit finden werden.

Referentin Meike Mayer

Aktuelle Termine unter [www.vgs-lev.de](http://www.vgs-lev.de)

### 3.2.6.1 ENTSPANNTE SCHULTERN – GELÖSTER NACKEN

#### – das sanfte Training für Rücken und Gelenke –

*„Lockerheit und Entspannung sind das Lachen des Körpers!“*

ERIC FRANKLIN

Vielen Rücken- und Gelenkbeschwerden liegen Verspannungen und Bewegungseinschränkungen zugrunde. Vor allem im Schulter- und Nackenbereich spiegeln sich die Belastungen des Alltags von Fehlhaltungen und psychischer Anspannung.

Ziel des Angebotes ist es, einen Weg aus dem berüchtigten Teufelskreis von Verspannung – Bewegungsvermeidung – Schmerz aufzuzeigen, um Beweglichkeit und Beschwerdefreiheit wiederzuentdecken. Durch sanfte mobilisierende und entspannende Formen der Körperarbeit (u.a. Eutonie und Feldenkrais) gewinnt der Körper seine Beweglichkeit und Aufrichtung zurück; Alltagshaltungen werden bewusst gemacht und verändert.

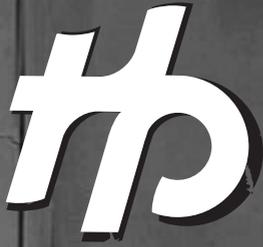
Sie erhalten vielfältige Anregungen, um kleine Bewegungsübungen mit großer Wirkung in Ihren Alltag zu integrieren: Spannungslösend, spielerisch, wohltuend!

#### Leverkusen-Manfort, VGS Gesundheitszentrum

<b>Termin 9</b>	montags	11.15 Uhr	Jacqueline Knöller
<b>Termin 8</b>	dienstags	11.15 Uhr	Susanne Redell
<b>Termin 3</b>	dienstags	12.30 Uhr	Meike Mayer
<b>Termin 1</b>	dienstags	17.15 Uhr	Meike Mayer
<b>Termin 4</b>	mittwochs	16.30 Uhr	Meike Mayer
<b>Termin 7</b>	donnerstags	14.00 Uhr	Nadine Breukers
<b>Termin 2</b>	donnerstags	16.45 Uhr	Meike Mayer

#### Leverkusen-Opladen, VGS-Sporttherapieraum im Ärztehaus (3. OG) am Remigius-Krankenhaus

<b>Termin 10</b>	donnerstags	11.15 Uhr	Dorothea Rieger-Reddig
------------------	-------------	-----------	------------------------



RALF HABERSTOCK

**PHYSIOTHERAPIE**



***Krankengymnastik (ZNS) • Hausbesuche  
Manuelle Therapie • Massage  
Lymphdrainage • Gerätetraining  
Kieferbehandlung • Sturzprophylaxe  
Sektoraler Heilpraktiker***

**Barrierefrei / Rollstuhlgerecht**

## **ÖFFNUNGSZEITEN:**

Mo.-Do. 08:00 - 12:00 Uhr

14:00 - 18:00 Uhr

Freitag 08:00 - 14:00 Uhr

Behandlungszeiten nach Vereinbarung

# **0214 - 20276480**

Bergische Landstraße 26 | 51375 Leverkusen - Schlebusch

[www.physio-haberstock.com](http://www.physio-haberstock.com)

### 3.2.6.2 RÜCKENTRAINING IN DER HALLE

Das Gruppentraining bietet Ihnen ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Bewegungsprogramm und ist darauf ausgerichtet, Rückenbeschwerden effektiv zu begegnen. Die vielseitige **Funktionsgymnastik** zielt vor allem auf die verbesserte **Beweglichkeit** der Wirbelsäule sowie auf die **Kräftigung** der Rücken- und übrigen Rumpfmuskulatur ab. Damit werden der **Abbau von muskulären Verspannungen** und eine **Reduzierung Ihrer Schmerzen** bewirkt. Sie lernen wirksame Übungen kennen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um frühzeitig möglichen Beschwerden entgegenzuwirken. **Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen** runden die Trainingseinheit ab.

#### Leverkusen–Steinbüchel, Montanusrealschule

**In den Sommerferien (15. Juli – 27. August 2019) findet dieses Angebot nicht statt!**

Termin 8	montags	16.00 Uhr	Ralf Krug
----------	---------	-----------	-----------

#### Leverkusen–Opladen, Rat–Deycks–Schule, Aula

**In den Sommerferien (15. Juli – 27. August 2019) findet dieses Angebot nicht statt!**

Termin 4	montags	19.00 Uhr	Daniela Struckmeyer
----------	---------	-----------	---------------------

#### Leverkusen–Manfort, VGS Gesundheitszentrum

Termin 2	dienstags	14.00 Uhr	Jacqueline Knöller
Termin 9	dienstags	18.15 Uhr	Iris Hays
Termin 1	dienstags	19.15 Uhr	Iris Hays
Termin 18	mittwochs	16.30 Uhr	Nadine Breukers
Termin 19	mittwochs	17.30 Uhr	Nadine Breukers
Termin 7	freitags	9.00 Uhr	Heidi Linden

### 3.2.6.3 AQUATHERAPIE // BEWEGUNGSTHERAPIE IM WASSER

Das Element Wasser eignet sich in besonderer Weise als Therapiemöglichkeit bei orthopädischen Beschwerden und bietet vielfältige Vorteile. Der Auftrieb des Wassers gewährleistet Entlastung der Gelenke und **minimiert das Verletzungsrisiko**. Der Widerstand und Druck des Wassers ermöglichen eine **gezielte Kräftigung der Muskulatur** und der **Stoffwechsel wird aktiviert**.

AUS UNSEREM GESUNDHEITZENTRUM



### 3.2.6.3.1 ORTHOPÄDISCHES RÜCKENSCHWIMMEN

Die Aquatherapie für den Rücken ist besonders für **Langzeitpatienten** hilfreich, deren Beschwerden bisher nicht verringert werden konnten. Die Stützfunktion der Rückenmuskulatur wird verbessert, die **Bandscheiben werden entlastet** und die **Rückenbeschwerden werden verringert**. Spezielle Rückentechniken werden vermittelt, die auch von Anfängern in kürzester Zeit erlernt werden können. Genauso kommen Techniken zum Einsatz, die für den postoperativen Einsatz nach Bandscheibenoperationen geeignet sind.

**Die Beherrschung der Rückenlage im Wasser ist eine Voraussetzung für diesen Kurs.**

**Leverkusen-Schlebusch,  
Klinikum, städt. Schwimmhalle im MediLev am Gesundheitspark**

<b>Termin</b>	donnerstags	13.00 Uhr	Géraldine Foth
---------------	-------------	-----------	----------------

### 3.2.6.3.2 AQUA-TEP // AQUAJOGGING

**Aquajogging** mit Auftriebsgürtel ist eine hervorragende Möglichkeit, ein effizientes, **gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining** durchzuführen. Durch die aufrechte Körperhaltung im Wasser wird eine Fehlbelastung der Wirbelsäule nahezu vermieden und der Kopf bleibt immer über Wasser. **Auch für Nicht-Schwimmer geeignet!**

Das Angebot eignet sich deshalb besonders für alle Menschen mit Gelenkbeschwerden, Übergewicht oder für schwächer belastbare Menschen, für welche ein Ausdauertraining zu Lande (z.B. Nordic Walking) zu belastend ist. Trotzdem stellt Aquajogging auch für „fitte“ Menschen eine echte Herausforderung dar, da sich der Widerstand durch Erhöhung des Tempos variabel steigern lässt!

Im Herbst wird das Calevornia für 2 Wochen geschlossen. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

**Leverkusen-Manfort  
Freizeitbad-Calevornia**

<b>Termin 1</b>	montags, 15.15 Uhr (Treff am Becken)	Katharina Grzesikiewicz
<b>Termin 2</b>	montags, 16.00 Uhr (Treff am Becken)	Katharina Grzesikiewicz
<b>Termin 3</b>	donnerstags, 12.30 Uhr (12.15 Uhr Treff im Foyer)	Katharina Grzesikiewicz

### 3.2.6.3.3 RÜCKENTRAINING IM WASSER

Das Rückentraining im Wasser fördert eine **gezielte Kräftigung** der Haltungsmuskulatur sowie eine gleichzeitige **Lockerung** verspannter Muskeln: Dies sorgt für einen starken Rücken, wodurch Bewegungseinschränkungen verringert und Schmerzen gelindert werden können.

#### Leverkusen-Schlebusch

##### Klinikum Leverkusen, städt. Schwimmhalle im MediLev am Gesundheitspark

<b>Termin 24</b>	dienstags	17.15 Uhr	Margret Peters
<b>Termin 5</b>	dienstags	20.00 Uhr	Ralf Krug
<b>Termin 23</b>	mittwochs	19.00 Uhr	N.N.
<b>Termin 16</b>	mittwochs	20.00 Uhr	N.N.
<b>Termin 25</b>	mittwochs	21.00 Uhr	N.N.

### 3.2.6.4 SPEZIFISCHES TRAINING ZUM MUSKELAUFBAU

#### 3.2.6.4.1 SPEZIFISCHES ORTHOPÄDISCHES TRAINING

Das Bewegungsangebot richtet sich an Personen mit spezifischen Beschwerden des Bewegungsapparates, z.B. bei chronischem Wirbelsäulensyndrom, nach einem Bandscheibenvorfall, nach Knie- und Schulterverletzungen, bei Arthrose sowie Gelenkersatz. Es eignet sich besonders, um bisherige RehaMaßnahmen fortzuführen und durch regelmäßiges Training Beschwerden zu verringern. Es sollten jedoch **keine akuten oder entzündlichen Erkrankungen** vorliegen.

Zu Beginn mobilisiert die allgemeine **Aufwärmung** an gelenkschonenden Ausdauergeräten Ihren Stoffwechsel und trainiert außerdem Ihr Herz-/ Kreislaufsystem. Anschließend kräftigen Sie intensiv die Gelenk- bzw. wirbelsäulestabilisierende Muskulatur. Die von Arthrose betroffenen Gelenke werden gezielt bewegt. Es wird ein gezieltes Muskelaufbautraining durchgeführt, welches speziell auf Ihre Beschwerden abgestimmt wird. Eine Dehn- und Entspannungsphase schließt das Programm ab. Sie werden **intensiv** und **optimal dosiert** mit Ihrem Trainingsplan vertraut gemacht. Dieser wird **speziell für Sie** erstellt sowie fortlaufend an Ihren Gesundheits- und Trainingsstand **angepasst**. Im weiteren Verlauf werden Sie selbständiger und gemeinsam mit den übrigen Teilnehmern als **Kleingruppe** Ihre Reha-Erfolge steigern.

**Einstieg nach Absprache jederzeit möglich!**

**Leverkusen-Opladen, VGS-Sporttherapieraum im  
Ärztelhaus (3. OG) am Remigius-Krankenhaus**

<b>Termin 21</b>	montags	8.45 Uhr	Dorothea Rieger-Reddig
<b>Termin 23</b>	montags	11.15 Uhr	Dorothea Rieger-Reddig
<b>Termin 24</b>	montags	12.30 Uhr	Dorothea Rieger-Reddig
<b>Termin 30</b>	montags	14.30 Uhr	Beate Gola
<b>Termin 25</b>	montags	17.00 Uhr	Beate Gola
<b>Termin 22</b>	montags	18.15 Uhr	Beate Gola
<b>Termin 34</b>	dienstags	18.30 Uhr	Susanne Redell
<b>Termin 26</b>	mittwochs	18.00 Uhr	Dorothea Rieger-Reddig
<b>Termin 27</b>	mittwochs	19.15 Uhr	Dorothea Rieger-Reddig
<b>Termin 32</b>	donnerstags	8.45 Uhr	Dorothea Rieger-Reddig
<b>Termin 35</b>	donnerstags	10.00 Uhr	Dorothea Rieger-Reddig

**Leverkusen-Manfort,  
VGS Gesundheitszentrum**

<b>Termin 09</b>	montags	14.15 Uhr	Anja Vuković-Reifenrath
<b>Termin 14</b>	montags	16.30 Uhr	Vasco Kubens
<b>Termin 15</b>	montags	17.45 Uhr	Vasco Kubens
<b>Termin 28</b>	dienstags	8.45 Uhr	Beate Gola
<b>Termin 31</b>	dienstags	9.15 Uhr	Anja Vuković-Reifenrath
<b>Termin 07</b>	dienstags	12.15 Uhr	Iris Hays
<b>Termin 06</b>	dienstags	16.45 Uhr	Iris Hays
<b>Termin 20</b>	dienstags	17.30 Uhr	Theresa Schulze Pröbsting
<b>Termin 05</b>	mittwochs	8.45 Uhr	Heidi Linden
<b>Termin 10</b>	mittwochs	10.15 Uhr	Heidi Linden
<b>Termin 08</b>	mittwochs	19.45 Uhr	Emilia Murawska
<b>Termin 29</b>	donnerstags	13.45 Uhr	Jacqueline Knöller
<b>Termin 37</b>	donnerstags	15.00 Uhr	Nadine Breukers
<b>Termin 19</b>	donnerstags	18.15 Uhr	Jürgen Linnhoff
<b>Termin 04</b>	donnerstags	19.45 Uhr	Meike Mayer
<b>Termin 11</b>	freitags	10.00 Uhr	Heidi Linden
<b>Termin 13</b>	freitags	11.15 Uhr	Heidi Linden

Leverkusens größtes Fahrradfachgeschäft hat eine Indoorbahn, große Marken,  
immer überzeugende Spitzenangebote, individuelle Beratung und Service rund um's Rad!



Aus Liebe zum Rad!

**Fahrradcenter Prinz**  
...freu Dich drauf!



# Fahrradcenter Prinz

...freu dich drauf!

Bismarckstraße 67 · 51373 Leverkusen

Tel.: 02 14 | 86 06 094

Öffnungszeiten: 01.03. - 31.08.: Mo-Fr 9-18.30 Uhr, Sa 9-16 Uhr

01.09. - 28.02.: Mo-Fr 10-18.30 Uhr, Sa 10-14 Uhr

info@fahrradcenter-prinz.de · www.fahrradcenter-prinz.de

### 3.2.6.4.2 ORTHOPÄDISCHES TRAINING IM HOHEN ALTER

Sie möchten **mobil und kräftig** bleiben und sich im Alltag wieder **sicher bewegen**. Mit moderatem Muskelaufbautraining in Kombination mit einem Gleichgewichtstraining bekommen Sie **mehr Selbstvertrauen** in die eigene Leistungsfähigkeit und fühlen sich im Alltag wieder **körperlich wohl**. Denn ein gezieltes Training ist die beste Voraussetzung für ein möglichst langes selbständiges Leben.

#### Leverkusen-Opladen, VGS-Sporttherapieraum im Ärztelhaus (3. OG) am Remigius-Krankenhaus

Termin 3	mittwochs	11.30 Uhr	Daniela Struckmeyer
Termin 2	mittwochs	15.45 Uhr	Dorothea Rieger-Reddig
Termin 4	donnerstags	12.15 Uhr	Dorothea Rieger-Reddig

#### Leverkusen-Manfort, VGS-Gesundheitszentrum

Termin 17	mittwochs	11.30 Uhr	Heidi Linden
-----------	-----------	-----------	--------------



### 3.2.6.5 GELENKTRAINING

Mit **künstlichem Gelenkersatz (Knie- und Hüft-TEP) und / oder Gelenkproblemen** werden Sie Kraft und Beweglichkeit wiedererlangen. In der Gruppe wird ein ausgewogenes Bewegungsprogramm durchgeführt, das auf die Wiederherstellung der Gelenkfunktion ausgerichtet ist. Es werden Übungen zur Verbesserung der **Gelenkbeweglichkeit**, des **Muskelaufbaus** sowie zur **Gleichgewichts-** und **Gangschulung** durchgeführt. Sie werden beweglicher und Ihre **Bewegungssicherheit** im Alltag wird verbessert.

**Einstieg nach Absprache jederzeit möglich!**

**Leverkusen-Manfort,  
VGS-Gesundheitszentrum**

<b>Termin 2</b>	montags	13.00 Uhr	Nadine Breukers
<b>Termin 1</b>	freitags	14.00 Uhr	Nadine Breukers

### 3.2.7 BEWEGUNG IN DER KREBSNACHSORGE

In diesem Angebot, das sich an Personen nach einer Krebserkrankung richtet, steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Bewegung und Gymnastik können eine wertvolle Hilfe bei der Krankheitsbewältigung sein und tragen zur Stärkung der Vitalität und des Immunsystems bei. Ganzheitliche und pflegerische Gymnastikübungen sorgen für eine Stärkung des Immunsystems und zu einer Verbesserung der allgemeinen Körperfunktionen, wie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Funktionelle Gymnastik, als auch Atem-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen machen neue und positive Körpererfahrungen möglich. Darüber wird neue Energie geschöpft und das Vertrauen in die eigenen Kräfte gestärkt. Ein Termin orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer, die begleitend oder im Anschluss an ihre Therapie ihre Kraft, Beweglichkeit und ihre Ausdauer wiedererlangen möchten. Mit spezifischen Bewegungsangeboten (z.B. individuelles Training an Geräten für Kraft und Ausdauer, Gymnastik und Entspannung) möchten wir dazu beitragen, dass Beschwerden (wie z.B. Fatigue-Syndrom, Polyneuropathie) abgebaut und das Wohlempfinden wiedererlangt wird.

**Leverkusen-Manfort,  
VGS-Gesundheitszentrum**

<b>Termin 2</b>	montags	15.30 Uhr	Anja Vuković-Reifenrath
<b>Termin 1</b>	freitags	13.30 Uhr	Anja Vuković-Reifenrath

### 3.2.8 BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

#### SPORTLICHES UND ORTHOPÄDISCHES TRAINING

Das Angebot an sportlichen, orthopädischen Aktivitäten richtet sich an Kinder (10–12 Jahren) und Jugendliche (13–16 Jahren).

Variationsreiche Bewegungsangebote wecken die Bewegungsfreude und führen zum körperlichen Wohlempfinden, dabei wirken sie aufbauend und kräftigend auf die Haltungsmuskulatur, verbessern die Ausdauer und steigern den Energieverbrauch zur Gewichtsregulation.

**Gerne beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch.  
Einstieg nach Absprache jederzeit möglich!**

**In den Sommerferien (15. Juli – 27. August 2019) findet dieses Angebot nicht statt!**

**Leverkusen–Manfort,  
VGS–Gesundheitszentrum**

<b>Termin 8</b>	dienstags	16.30 Uhr	Theresa Schulze Pröbsting Emilia Murawska
-----------------	-----------	-----------	--

#### BEWEGUNGSFÖRDERUNG (PSYCHOMOTORIK)

In Planung

Dieses Angebot ist speziell für Kinder (5 bis 10 Jahre), denen die Möglichkeit fehlt, mit Spaß und Freude **neue Bewegungserfahrungen** zu sammeln sowie ihr Verhaltensrepertoire zu erweitern.

Es werden **individuelle Bewegungsangebote** mit kindgerechtem, ansprechendem Material geboten. Die Kinder erfahren eine **erweiterte Erlebniswelt** und entwickeln eine differenzierte **Körperwahrnehmung**. Das Ziel ist, dass sich Ihr Kind selbstbewusst, sicher und mit Freude bewegt. Mit maximal 10 Kindern pro Gruppe ist eine hohe Aktivität sowie eine individuelle Betreuung gewährleistet.

**das Angebot findet statt in**

Leverkusen–Hitdorf (Sankt–Stephanus–Schule)

**Kursleitung**

Florentina Dmitrovic

**In den Sommerferien (15. Juli – 27. August 2019) findet dieses Angebot nicht statt!**

---

## REISEN

---

### VGS-SKI- UND WANDER-FREIZEIT

<b>Termin</b>	8. – 15. März 2020
<b>Ort</b>	Windischgarsten / Spital am Pyhrn, Oberösterreich mittlere Höhenlage mit Tal- und Höhenloipen; direkter Loipeneinstieg vom Hotel aus möglich; alpines Skigebiet, im Bedarfsfall mit Kunstschnee, präparierte Talabfahrten
<b>Kosten</b>	890 Euro pro Person 100 Euro Einzelzimmerzuschlag zuzüglich Kosten für einen Skipass
<b>Höhenlage</b>	500 m bis knapp 2.000 m

- **Skilanglauf- und Skialpinangebote** sowie Wanderungen unter Anleitung unserer Dipl. Sportlehrer / Sporttherapeuten unter Berücksichtigung kardiologischer und orthopädischer Erkenntnisse in unterschiedlichen Skigebieten wie z.B. Hinterstoder / Schladming. Zusätzlich zu den Skikursen besteht die Möglichkeit, an **Ausflügen und Besichtigungen** teilzunehmen.
- **Medizinische Betreuung** durch mitreisende VGS-Ärzte
- ergänzende **Rückengymnastik** und **Fitnessstraining** im Wasser und in der Sporthalle
- gesellige Abende mit Tanz und Musik, Hütten- und Heimatabende u.v.a.m.
- Unterkunft in gemütlichem Hotel mit Halbpension. **Hotelschwimmbad** und Sauna vorhanden. Zimmer mit Du/WC, TV und Telefon,
- Frühstücksbuffet und Menüauswahl u.a. **Vollwertmenü** mit Salatbuffet
- Anreise im **komfortablen Reisebus**, der uns auch vor Ort täglich zur Verfügung steht

### NORDIC (BEACH) WALKING

<b>Termin</b>	25. April – 2. Mai 2020
<b>Ort</b>	Insel Langeoog
<b>Kosten</b>	910 Euro pro Person 150 Euro Einzelzimmerzuschlag

- ein einmaliges Erholungs- und Sportprogramm am 14 km langen Sandstrand, durch Wiesen, Watt, Wald und Dünentäler; Spiel und Spaß, Schwimmen und Tanz
- Rückengymnastik, Pilates, muskuläres Aufbautraining und Aquafitness
- Nordic Walking Einführungskurs und Nordic Training
- Fahrradseltour, Kutschfahrt, Ortsführung, u.a.

**Weitere Informationen und Anmeldeformulare können ab November in unserer Verwaltung und im Gesundheitszentrum angefordert werden.**

---

# IN JEDER DISZIPLIN AN DER SPITZE!

			
<b>Kreativ</b>	<b>Digital</b>	<b>Druck</b>	<b>Logistik</b>
Konzeption Marketing Print Crossmedia Satz & Layout Text	Web App Video Animation 3D	Beratung & Planung Druckvorstufe CTP-Belichtung Offsetdruck Digitaldruck Weiterverarbeitung	Transport Lagerhaltung Bestandsmanagement Kommissionierung Warenprüfung Recycling

Von der cleveren Idee bis zum fertigen, maßgeschneiderten Produkt sind es manchmal nur ein paar Meter. Zumindest bei uns.

Denn das **medienzentrum süd** im Herzen von Köln bietet grafisches Know-how und die komplette Medienproduktion aus einer Hand.

Bei uns arbeiten Kreativ-, Digital-, Druck- und Logistikexperten Hand in Hand an der Umsetzung unterschiedlichster Projekte.

**Was dürfen wir für Sie tun?**

Zeit für *Dich*.



[www.parksauna-lev.de](http://www.parksauna-lev.de) // Bismarckstr. 185

# 315 Millionen\* Treffer sind keine Antwort.

Die Lösung: TheraKey –  
Ihr Patientenportal mit  
gesicherten Informationen zu  
den großen Volkskrankheiten –  
exklusiv von Ihrem Arzt.

[www.therakey.de](http://www.therakey.de)



\*Google-Anfrage zu Diabetes, Stand: Juni 2018

 **BERLIN-CHEMIE**  
MENARINI

 **TheraKey**<sup>®</sup>  
360° Arzt-Patienten-Kommunikation

**In einem unverbindlichen persönlichen Beratungsgespräch bieten wir Ihnen an, aus dem vielfältigen VGS-Angebot das für SIE maßgeschneiderte Angebot zu finden:**

**Freies Gerätetraining im VGS-Gesundheitsstudio**  
mit Studio-Kursen (Zumba/Zumba Gold – Body Workout u. a.)

**Rehabilitationssport**

Herzsport – Lungensport – Rückentraining – Gelenktraining  
Schlaganfallgruppen – Krebsnachsorge

**Präventions- und Fitnessangebote**

Rückenfit – Pilates – Physyolates – Rebounding  
Schritt für Schritt zum Wunschgewicht – Leicht und Fit  
Qigong – Taijiquan

## Das VGS-Team freut sich auf SIE!



..... **FIT UND GESUND – DABEI.**

Terminabsprachen  
für Beratung und  
Probestunden:

VGS Verwaltung  
Norderneystraße 31  
51377 Leverkusen-Manfort  
Telefon 0214 · 7 44 45  
info@vgs-lev.de

VGS Gesundheitszentrum  
Norderneystraße 31  
51377 Leverkusen-Manfort  
Telefon 0214 · 96 00 24 46  
zentrum@vgs-lev.de