

WKK Vitalis aktuell

DER NEWSLETTER DES WKK VITALIS - THERAPIEZENTRUMS FÜR PATIENTEN, KUNDEN UND INTERESSIERTE



JETZT AUCH IM INTERNET
www.therapiezentrum-wkk.de

INHALT

- 2 Thema des Monats
**FIT FÜR DIE ZUKUNFT:
UMBAUMASSNAHMEN UND
NEUES KONZEPT IM WKK VITALIS**
- 3 **UNSERE ANALYSEANGEBOTE**

TRAINING IM ZIRKEL
GANZ OHNE WARTEZEITEN

EINTRAMP, UM AKTIV ZU BLEIBEN
- 4 Aktuell
UNSER TEAM STELLT SICH VOR

Aktuell
UNSERE KURSANGEBOTE

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

helle freundliche Räume und moderne, leicht bedienbare Geräte – da macht das Training doch gleich doppelt so viel Spaß! In den vergangenen Wochen haben wir so einiges in unserem Therapiezentrum renoviert und modernisiert. Ich freue mich daher, dass wir Ihnen jetzt Angebote unterbreiten können, die Sie in dieser Form sonst nirgendwo in Dithmarschen bekommen.

Doch wir lassen es nicht allein bei der Anschaffung der Geräte und modernisierten Räumen bewenden. Vielmehr haben wir bereits beim ersten Abschnitt unseres Maßnahmenpakets viele Ihrer Anregungen aufgegriffen und auch unser Konzept an Ihre Erwartungen angepasst. Dazu gehört ein neuartiges Zirkeltraining mit null Wartezeit an den Geräten ebenso wie die Möglichkeit, im Anschluss an rezeptierte Therapien zu einem geringen Preis weiter zu trainieren.

Die meisten neuen Angebote finden Sie in diesem Heft. Nutzen Sie jedoch bitte auch die Möglichkeit, unsere Therapeuten danach zu fragen und sich die Details erläutern zu lassen. Für weitere Anregungen und Ideen haben wir natürlich auch weiterhin stets ein offenes Ohr.

Ihr



Carsten Keil, Leiter des WKK Vitalis – Therapiezentrum

FIT FÜR DIE ZUKUNFT: MODERNE GERÄTE, UMBBAUMASSNAHMEN, NEUES KONZEPT



Carsten Keil, Leiter des WKK Vitalis – Therapiezentrum freut sich über die renovierten Räume und die neuen Geräte.

Mit umfangreichen Renovierungsmaßnahmen, neuen Trainingsgeräten und einem verbesserten Konzept bereitet sich das WKK Vitalis - Therapiezentrum auf die Herausforderungen der Zukunft vor. „Unser Therapiezentrum ist eine wichtige Abteilung bei der rehabilitativen Behandlung unserer Patienten. Außerdem verfügt es über ein in Dithmarschen einmaliges Fitnessangebot. Wir sorgen deshalb dafür, dass sowohl die Geräte, als auch die Ausbildung der Therapeuten stets auf dem modernsten Stand sind“, erläutert Dr. Anke Lasserre, WKK-Geschäftsführerin.

Ein frisches, zeitgemäßes Umfeld

In der ersten Phase sind Geräte für knapp 100.000 Euro angeschafft worden. Insgesamt investiert das Westküstenklinikum bis Herbst nächsten Jahres etwa 250.000 Euro in das Therapiezentrum. „Mit Hilfe moderner Geräte und noch mehr Beratung durch unsere hervorragend ausgebildeten Physiotherapeuten wollen wir unseren Patienten und Kunden

ein frisches, zeitgemäßes Umfeld bieten, um fit zu bleiben oder wieder fit für den Alltag zu werden“, erläutert Carsten Keil, Leiter des WKK Vitalis - Therapiezentrum.

Am auffälligsten beim neuen Konzept sind die Veränderungen der Nutzung der Fläche. Neben der Renovierung und Verschönerung des Bodens wurden die Räumlichkeiten

der noch verbundenen Räume der Medizinischen Trainingstherapie funktionell weitestgehend voneinander getrennt. In einer ersten Phase wurde der kleine Raum mit neuen Geräten ausgestattet, die überwiegend hydraulisch und nicht mehr mit Gewichten arbeiten. Darüber hinaus enthält jedes Gerät einen USB-Port, um die Trainingsfortschritte datengeschützt auf einen USB-Stick zu übertragen. Auch Displays, auf denen die Übungen oder auch individuelle Geräteeinstellungen demonstriert werden, gehören zu den Geräten der neuen Generation.

Neues Zirkeltraining

Im kleinen Raum werden zunächst die stationären und ambulanten Patienten des Klinikums behandelt. Außerdem steht er für die Gruppen des neuartigen Zirkeltrainings zur Verfügung.

Im großen Raum werden ebenfalls einige Geräte gegen modernere Geräte ausgetauscht. In einem zweiten Bauabschnitt

im kommenden Jahr ist dann der große Trainingsraum an der Reihe. Auch dieser Raum wird optisch saniert und erhält neue Geräte. „Im Prinzip sind auch nach der Modernisierungsphase alle bisherigen Übungen möglich – und weitere neue. Einzig der wenig genutzte Bereich mit extrem schweren Hanteln muss aus Platzgründen reduziert werden“, berichtet Keil.

Mehr Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur

Neben baulichen Veränderungen während des laufenden Betriebs wird es in den kommenden Monaten auch organisatorische Neuerungen geben. Durch die Geräteumstellung werden nicht nur mehr Übungen zum Beispiel für Bauch- und Rückenmuskulatur angeboten, sondern auch flexiblere Planungen für Gruppen ermöglicht.

Auch ein Kurztraining an bis zu zwei Geräten für Patienten, die im Rahmen einer physiotherapeutischen Behandlung im WKK Vitalis sind, ist jetzt möglich. Dafür werden kostengünstige Sechser- oder Zehnerkarten angeboten. Erweitert wird im nächsten Jahr das Angebot der Präventionskurse.

Sowohl Räumlichkeiten, als auch Organisation werden somit auf die verschiedenen Benutzergruppen ausgerichtet. Das sind zum einen die Patienten der Kliniken und Tageskliniken, zum anderen die Kunden des Therapiezentrum, die auf Anraten ihres Arztes oder aus Eigenantrieb die Angebote des WKK Vitalis nutzen, um fit und gesund zu bleiben.

Fragen und Antworten

Wird es jetzt teurer nach der Renovierung?
Nein. Die Preise bleiben gleich. Nur unser neues Angebot verfügt über neue Preise.

Wer kann die neuen Geräte nutzen?
Zunächst ist der neue Bereich für unsere Patienten gedacht. Der große Raum bleibt für das freie Training allen weiterhin zugänglich. Möchte man als Mitarbeiter oder generell als Nicht-Patient/ Kunde an den neuen Geräten trainieren, kann man dies mit dem neuen Angebot des „Zirkeltrainings“.

Könnte ich mit meiner Jahres- oder 10er Karte an den neuen Geräten trainieren?
Leider nein. Für das spezielle Zirkeltraining an den neuen Geräten ist eine neue 10er- oder 20erKarte notwendig.

Über die Preise informieren wir Sie gern.

Was muss ich machen, wenn ich das Zirkeltraining nutzen will?

Einfach an der Anmeldung des WKK Vitalis – Therapiezentrum melden. Wir haben bereits Trainingszeiten, die wir vergeben können. Vor Beginn ist eine kostenpflichtige Analyse notwendig.

Was ist das für eine Analyse?

Es wird zunächst eine sogenannte Basis- oder Globalanalyse mit einem Therapeuten gemacht. Sie beinhaltet eine Anamnese, Muskelkraft- und auch Beweglichkeitstests. Auf dieser Basis wird dann eine Empfehlung gegeben, welche Art von Training und welche Übungen sinnvoll sind. Dies

kann z.B. das Zirkeltraining oder auch das freie Physiotraining sein. Nach drei Monaten wird ein erneuter kurzer Termin vereinbart, um zu sehen, ob das Training den gewünschten Erfolg hat.

Kostet die Analyse etwas?

Die Basisanalyse kostet 49,- € und die umfangreichere Globalanalyse 69,- €.

Kann ich die Analyse auch buchen, ohne folgend am Zirkeltraining teilnehmen zu wollen?

Ja – Sie können die Analysen auch unabhängig vom Zirkeltraining buchen.

Sind noch weitere Fragen offen?
Dann sprechen Sie uns gern an.

UNSERE ANALYSEANGEBOTE

Ob Zirkeltraining oder freies Training – das Team des WKK Vitalis Therapiezentrums bietet ab sofort eine umfassende Überprüfung der individuellen Fitness ihrer Kunden an. „Damit nutzen wir das Know-how unserer hervorragend ausgebildeten Physiotherapeuten. Das kommt dann den Kundinnen und Kunden besonders zugute“, erläutert Carsten Keil, Leiter des Zentrums.

In der Praxis wird jedem Kunden für diese Analyse ein Therapeut zur Seite gestellt, der mit ihm verschiedene Tests an den Trainingsgeräten durchführt, die auch für solche Zwecke geeignet sind. Dazu gehören beispielsweise Maximalkrafttests für Bauch-

und Rückenmuskulatur oder andere Körperpartien, aber auch Beweglichkeitsstufen.

Die Testdaten werden gespeichert und können über ein spezielles Programm auch optisch dargestellt werden. Anhand der Ergebnisse werden dann die Trainingseinheiten zusammengestellt. Nach drei Monaten wird schließlich ein erneuter Test vorgenommen. Wie hat sich die Muskelkraft geändert, und woran muss noch gefeilt werden?

Auch für Hobby- und Leistungssportler – ganz gleich ob sie sonst im WKK Vitalis trainieren oder nicht - dürfte die Analyse eine hervorragende Ausgangslage für optimierte Trainingseinheiten bilden.



TRAINING IM ZIRKEL – GANZ OHNE WARTEZEITEN



Displays zeigen bei den neuen Geräten, wie eine Übung richtig ausgeführt wird.

Ein ganz besonderes und vollkommen neues Angebot des WKK Vitalis Therapiezentrums ist das moderne Zirkeltraining: Die Kunden treffen sich zu festen Zeiten und trainieren in einem festen Rhythmus ohne Wartezeiten an verschiedenen Geräten. Das gesamte Training, das in dem eigens abgetrennten Raum stattfindet, dauert nur je nach Wunsch - etwa 30 oder 60 Minuten, ist aber sehr effektiv.

Praktisch gestaltet sich das Training so: Die Kundin oder der Kunde entscheidet sich für eine ganz bestimmte, möglichst immer wiederkehrende Zeit und meldet sich für das Training an. Die Zahl der Teilnehmer zu genau diesem Zeitpunkt ist naturgemäß durch die Anzahl der Geräte begrenzt, denn Wartezeiten gibt es dabei nicht. Nach entsprechender Anleitung durch einen der

Physiotherapeuten nutzt der Kunde das erste Gerät. Nach Beendigung der Übung wird innerhalb der Gruppe gewechselt. So lassen sich die vorhandenen Möglichkeiten effizient und unter fachlicher Anleitung nutzen.

Fortschritte werden über eine individuelle Trainingskarte gespeichert und können vom Therapeuten mithilfe eines Chipkarten-Lesegeräts abgerufen werden. Wer sich auf diese Weise fit hält, kann also (fast) nichts falsch machen.

Ein weiterer Effekt: Innerhalb einer Trainingsgruppe, die sich aufgrund der zeitlichen Verbundenheit bildet, kommt in der Regel recht schnell ein positives Gruppenbewusstsein zustande. Niemand trainiert allein, alle helfen und motivieren sich gegenseitig.

EIN TRAMP, UM AKTIV ZU BLEIBEN



Zu den neuen Geräten, die mittlerweile angeschafft wurden und bereits eifrig genutzt werden, gehört auch der Aktiv Tramp®. Dabei werden die positiven

Eigenschaften eines Trampolins mit einer Frequenzsteuerung, sanftem Schwingen und sicherem Halt kombiniert. Das Gerät dient dem Training der Muskelgruppen, ohne Gelenke, Wirbelsäule oder innere Organe übermäßig zu beanspruchen.

Durch einen Motor, einen so genannten Aktuator, werden regulierbare Schwingungen auf das Trampolin übertragen. Dieses schwingt nun auf und ab und der Trainierende wird einfach mitgenommen. Damit wird unter anderem die Koordinationsfähigkeit verbessert. Auch Motorik und Gleichgewichtssinn sowie die Kraft in den Beinen werden gesteigert. Grund-

sätzlich dient das Gerät darüber hinaus der Anregung von Stoffwechsel, Verdauung, Lymphsystem und Herz- Kreislauf-System.

Der Aktiv Tramp® ermöglicht eine ganze Reihe von verschiedenen Trainingsübungen, die jedoch mit den Therapeuten abgesprochen und eingeübt werden müssen. Der rund um das Schwungtuch reichende Handlauf sorgt für ein sicheres Gefühl auch für geriatrische, gangunsichere und neurologische Patienten. Bei einer stufenlos zwischen 0 und 5Hz einstellbaren Schwungfrequenz kann die Trainingsanforderung individuell gesteuert werden.

AKTUELLES

Offene Kurse

Montag		
15.00 – 16.00 Uhr	Offenes Schwimmen für Babys und Kleinkinder	Jeannette Warnke
16.30 – 17.30 Uhr	Fett verlieren – Form gewinnen	Birte Rix
Mittwoch		
17.00 – 18.00 Uhr	Pilates	Freia Siem
18.30 – 19.30 Uhr	Step Aerobic	Birte Rix
Donnerstag		
15.00 – 16.00 Uhr	Gefäßsport <small>(Ort variiert nach Jahreszeit, bitte sprechen Sie uns an)</small>	Rita Reimers
15.00 – 16.00 Uhr	Schwimmen für Babys und Kleinkinder	Jeannette Warnke

Veranstaltungsort: Therapiezentrum im Westküstenklinikum Heide
Kursgebühren: 1 Kurseinheit 7,00 € / 6,00 €*
10 Kurseinheiten 52,00 € / 47,00 €*
(B-Tarif: Rentner, Mitarbeiter der WKK und des RKiSH, Schüler, Studenten, Schwerbehinderte)

Bitte beachten Sie, dass in unseren ausgewiesenen Kurszeiten jeweils 5 Minuten Vorbereitung enthalten sind. In den Sommerferien ist das Kursangebot eingeschränkt.
Bitte beachten Sie die Aushänge im WKK Vitalis - Therapiezentrum!

Geschlossene Kurse

Aquafitness für Schwangere

mit Sabine Schefer, 6 Termine, Kursgebühr: 48,-€

Donnerstag

17.00 – 17.45 Uhr
18.00 – 18.45 Uhr

Babyschwimmen

10 Termine, Kursgebühr: 69,-€

Montag	Dienstag	Donnerstag
10.30 - 11.15 Uhr	15.15 – 16.00 Uhr	16.00 – 16.45 Uhr 17.00 – 17.45 Uhr

Rückbildungsgymnastik mit/ohne Kind

mit Sabine Schefer, 10 Termine, Kursgebühr: 53,-€

Dienstag

17.00 – 18.00 Uhr

Funktionstraining der Rheumaliga

In Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Schleswig-Holstein e.V. bieten wir eine große Auswahl an Kursen. Die Kurse zum Funktionstraining finden sowohl im Gruppenraum als auch im Wasser statt.

Details zu den Terminen und Zeiten erfahren Sie bei der Rheumaliga, Herr Laabs, unter 0173/8772113.

Unser Team stellt sich vor

Seit Sommer gibt es mit Nicole Schlichting eine neue Kollegin im WKK Vitalis-Team. Die erfahrene Physiotherapeutin war nach ihrem Studium in Kiel beruflich nach Kropp gegangen. Dort arbeitete sie in den vergangenen Jahren in einer modernen Praxis und leitete unter anderem Patienten an medizinischen Trainingsgeräten an. Nun hat die gebürtige Dithmarscherin beruflich den Weg zurück in die „alte Heimat“ gefunden.



Nicole Schlichting

Nicole Schlichting wird zurzeit hauptsächlich in der Ambulanz eingesetzt. Sie ist daher häufig in der Einzelkrankengymnastik, in der Medizinischen Trainingstherapie oder auch im Bewegungsbad anzutreffen.

Der fachliche Schwerpunkt der Therapeutin liegt in der Behandlung von traumatologischen und orthopädischen Patienten. Patienten, die zum Beispiel nach einer Operation mit Gelenkersatz, mit Rücken- oder Knieschmerzen WKK Vitalis Therapiezentrum kommen, können dort von der Expertin behandelt werden.

Weitere Angebote

Aquafit I

In unserem 32° C warmem Bewegungsbad können Sie zahlreiche Bewegungsangebote wahrnehmen oder bestimmte therapeutische Anwendungen erhalten.

Kontakt: Janette Warnke Tel. 0175 / 640 88 20

Aquafit II

Wir bieten unter anderem Einzel- und Gruppentherapien im Wasser, Baby-Schwimmen, Eltern-Kind-Schwimmen und vieles andere mehr.

Kontakt: WKK Vitalis Tel. 0481 / 785 - 2240

Zirkeltraining

Das Training findet zu festen Zeiten statt. Sie trainieren ohne Wartezeiten in einem festen Rhythmus an verschiedenen Geräten. Das gesamte Training dauert nur 30-60 Minuten, ist aber sehr effektiv.

Auch ein Kurztraining an bis zu zwei Geräten für Patienten, die im Rahmen einer physiotherapeutischen Behandlung im WKK Vitalis sind, ist jetzt möglich.

Kontakt: WKK Vitalis Tel. 0481 / 785 - 2240

NICHT VERGESSEN!

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir freuen uns über Ihre Anregungen, Kritik und Hinweise per E-Mail an ckeil@wkk-hei.de

oder per Telefon 0481 / 785 22 40

Mehr Informationen unter: www.therapiezentrum-wkk.de