

Aktive Prävention im Vitalis Gesundheitszentrum Düsseldorf

Prävention nach §20 – die Krankenkasse zahlt / Andreas Bredenkamp am 27. Juni in Düsseldorf

Als einer der ersten Anbieter hat das Vitalis Gesundheitszentrum Düsseldorf es geschafft, ein Kraft- und Koordinationstraining sowie ein Beweglichkeitstraining an Geräten bei den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme zertifiziert zu bekommen. Das bedeutet, dass die Krankenkassen dieses Training über den §20 mit mindestens 75% der Kosten bezuschussen. Außerdem ist der renommierte Experte Andreas Bredenkamp mit seinem legendären Vortrag „Richtig trainieren“ am 27. Juni um 18 Uhr zu Gast.



Durch Prävention kann das Risiko der Erkrankung, verringert, verzögert oder sogar ganz verhindert werden. Präventionskurse wie sie im Vitalis Gesundheitszentrum Düsseldorf angeboten werden, sind zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden. Die Durchführung der Präventionskurse erfolgt durch qualifizierte Kursleiter mit einer anerkannten Berufsqualifikation. Das Präventionstraining in Düsseldorf findet im Rahmen eines Kleingruppentrainings von maximal 8 Teilnehmern

statt und erfüllt alle Anforderungen.

Ein Präventionsangebot verfolgt das Ziel, Gesundheit als lebenslangen Lernprozess zu begreifen. Einen Präventionskurs im Vitalis in Düsseldorf zu besuchen, heißt nicht nur, die richtigen Bewegungsabläufe einzuüben, sondern die vielfältigen förderlichen Wirkungen auf den Organismus als Ganzes zu verstehen, eine gesunde Lebensführung daraus abzuleiten und auf Nachhaltigkeit zu setzen. Der Kurs besteht i.d.R. aus mind. 8 Übungseinheiten und wird von der gesetzlichen Krankenkasse mit bis zu 100% gefördert. Die Kosten für den ausgewählten Kurs werden zunächst vom Kursteilnehmer selber übernommen. Am Ende des Präventionskurses wird die regelmäßige Teilnahme, mind. 80% der Übungseinheiten durch den Kursleiter bestätigt. Eine regelmäßige Teilnahme ist daher für die Kostenbeteiligung der Krankenkassen Voraussetzung.

Unter dem Motto "Dein Rücken ist nur so stark wie dein Trainer!" gibt es den Rückenkraftzirkel. Dieser findet immer dienstags um 19 Uhr, mittwochs um 17 Uhr sowie donnerstags um 11 Uhr und um 19:15 Uhr statt und dauert jeweils eine Stunde. Der Beweglichkeitszirkel unter dem Motto "Schmerzfrei durch den Alltag!" findet dienstags um 17:30 Uhr, mittwochs um 17 Uhr sowie donnerstags um 11 Uhr und um 18 Uhr statt. Auch hier wird eine Stunde trainiert.

Auch Nichtmitglieder können vom Präventionsangebot des Vitalis Gesundheitszentrums in Düsseldorf profitieren. Mitglieder können ihren Bekannten helfen, sich selbst etwas Gutes zu tun, indem Sie das Präventionstraining des Vitalis weiterempfehlen.

Am 27. Juni gibt es dann noch ein Highlight im Vitalis: Fitness- und Gesundheitsexperte Andreas Bredenkamp hält um 18 Uhr seinen legendären Vortrag „Richtig trainieren“ - dabei lohnt sich!

Weitere Informationen über das Vitalis Gesundheitszentrum Düsseldorf gibt es unter

www.vitalisgesundheitszentrum.de

Über das Vitalis Gesundheitszentrum

Das Vitalis Gesundheitszentrum in Düsseldorf betreibt zwei Standorte in Benrath und Oberbilk. Es ist nicht nur ein Fitnessstudio, sondern ein Gesundheitszentrum für Bewegung mit angeschlossenen Kompetenz-Zentren für Figur, Ernährung und Therapie. Nicht Lifestyle oder Discount stehen im Vordergrund, sondern betreutes Gesundheits-Training für Alt und Jung. Die zertifizierten Programme im Präventions- und Reha-Sport sind bei allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Dadurch werden die Kosten für die Kurse im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften übernommen. Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Herzlichkeit und familiäre Atmosphäre sind maßgebliche Serviceleistungen, an denen sich das Vitalis messen lassen will.

Das Dienstleistungsangebot umfasst mit Vitalis 22 den Fitness-Club mit Gerätetraining, Kursen und Sauna, den Rehasportverein RehaVitalisPlus e.V. mit betreutem Gesundheitssport, VitamedPlus – Physiotherapie für alle Kassen- und Privatpatienten sowie das Vitalis Beautycenter mit kosmetischen Behandlungen, Wellness-Massagen, medizinischer Fußpflege und Ernährungsberatung sowie gezielter Figurverbesserung. Mehr über die Standorte des Vitalis Gesundheitszentrums Düsseldorf unter www.vitalisgesundheitszentrum.de

Kontakt

Bernd Schranz
Vitalis Health Club GmbH & Co KG
Prof. Oehler Straße 7
40589 Düsseldorf
Tel: 0211 - 79 10 80
info@vitalisgesundheitszentrum.de
www.vitalisgesundheitszentrum.de

Agentur

Nikolai Tauscher
igroup Internetagentur
Ewald-Renz-Str. 1
76669 Bad Schönborn
Tel: 07253 9875 600
n.tauscher@i-group.de
www.i-group.de