

Sehr geehrte Patienten , Mitglieder und Gäste des Hauses RehaSalus,

ich wünsche Ihnen und Ihren Familien für das neue Jahr 2010 Gesundheit und Zufriedenheit. Danken möchte ich Ihnen für Ihr Vertrauen, das Sie allen Mitarbeiter und mir 2009 schenkten. Für das Jahr 2010 haben wir uns zum Ziel gesetzt, dieses Haus weiter mit Leben zu erfüllen. Das Extrablatt soll Sie jeden Monat über die Aktivitäten in unserem Haus RehaSalus informieren. Vielleicht ist ja das Eine oder das andere Angebot für Sie dabei.

Frisch gewagt ist halb gewonnen, in diesem Sinn ein bewegtes 2010 Ihre Margrit Weißig

## Starttermine neuer Kurse:

Schwimmlern-Kurs für Kinder:  
**22.01.2010 17.00-18.00 Uhr**

Entspannungskurs:  
**ab 27.01.2010 18.30-20.00 Uhr**

Yoga  
**ab 15.01.2010 18.30-20.00 Uhr**

Rückenschule Spezial „Gesund zu Fuß“  
**ab 15.02.2010 19.00-20.00 Uhr**

Rückenschule Spezial „Der aktive Rücken“  
**ab 16.02.2010 18.00-19.30 Uhr**

Rückenschule Spezial „Freie Schultern  
Freier Kopf  
**ab 09.02.2010 18.00-19.30 Uhr**

Fitness für den Beckenboden  
**ab 18.02.2010 14.00-15.30 Uhr**

Nordic Walking  
**ab 20.04.2010 18.30-20.00 Uhr**

## Ständig zu buchende Kurse:

Wirbelsäulengymnastik  
alle Wasserkurse  
Yoga

## Neues aus dem Haus RehaSalus:

Ab dem 11.01.10 gibt es ein neues Gesicht in unserem Haus: **Lydia Meißgeier**, Sportwissenschaftlerin, wird natürlich auf der medizinischen Trainingstherapie den Sporttreibenden mit Rat und Tat zur Verfügung stehen. Sie wird verantwortlich für den Herzsport im Hause sein.



**Lydia Kaulfürst- Wocko**, Diätassistentin, hat im November 2009 erfolgreich eine Weiterbildung zur Ernährungsberaterin beendet. Die Zertifizierung der Krankenkassen ist fast abgeschlossen, so dass wir ab Februar 2010 professionell Ernährungsberatung (einzeln und in der Gruppe) durchführen können.



## RehaSalus Gesundheitstipp:

**Das Maß für ein gutes Gewicht:** Bis vor einigen Jahren bemühte man das Normal-oder Idealgewicht wenn es um die Entscheidung ging, ob man abnehmen muss oder nicht. Heute ermittelt man den Body-Mass- Index(BMI) und geht von einem großen Spielraum aus, in dem sich das gesunde Gewicht oder besser das Wohlfühlgewicht bewegen soll. Der BMI errechnet sich aus dem Körpergewicht, geteilt durch das Quadrat der Körpergröße.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}}$$

Auswertung:

Gewicht	Männer	Frauen
Untergewicht	< 20	>19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	25-30	24-30
Fettsucht	ab 30	ab 30



RehaSalus



## Veranstaltungsplan:

**27.01.2010** Arztvortrag zur gesunden Ernährung

J. Matthies, leitender Arzt der Reha

**06.02.2010** 2. Aktivtag der RehaSalus von 15.00-18.00 Uhr

## Sauna:

Ab dem 11.01.2010 finden jeden Montag, Mittwoch und Freitag ab 18.00 Uhr geführte Saunagänge statt

**Max Hanto**, der neue SaunaChef darf Sie in dieser Zeit begrüßen.

Beachten Sie dazu bitte unsere aktuelle Werbung.

### Neue Sauna Preise ab dem 11.01.2010

Montag/Mittwoch/ Freitag (betreut):  
8,00€  
Dienstag/ Donnerstag:  
6,00€

## Angebote für ConSalus Mitglieder:

04.-31.01.2010

1 Stunde Ernährungsberatung 10,00€

## NEU bei uns ab Februar! RehaSalus Abnehmkurs

### Ernährung & Bewegung

Achten Sie auf unsere aktuelle Werbung

## Private Kuren:

Kuren Sie entspannt in unserem Haus und sparen Sie die Übernachtungskosten.

## Reha privat- kompakt

3-4 Stunden können Sie in unserer Einrichtung „kuren“  
Sie erwartet z.B.:

- ein individueller Empfang und Führung durch das Haus
- ärztl. Untersuchung, Visite, Abschlussuntersuchung
- 4 Mahlzeiten pro Woche und unbegrenzt osmotisch gefiltertes Wasser
- 3x Wassergymnastik (Gruppe) pro Woche
- 2x gut Bewegen (Gruppe) pro Woche
- 2 physiotherapeutische Anwendungen pro Woche
- 2 Wärmeanwendungen pro Woche
- 4x medizinische Trainingstherapie pro Woche
- 2x Schwimmhallenbenutzung pro Woche

5 Tage: 300,00€, 10 Tage: 550,00€ 15 Tage: 800,00€

Unsere ConSalus Mitglieder erhalten 50,00€ pro Woche Nachlass!

## Reha privat- individuell

4-6 Stunden Aufenthalt in unserem Haus:

- individueller Empfang und Führung durch das Haus
- ärztl. Untersuchung, Visite, Abschlussuntersuchung
- Diagnostik und Festlegung des Therapieplans durch den leitenden Arzt Jakob Matthies
- 3x Wassergymnastik (Gruppe) pro Woche
- 2x gut Bewegen (Gruppe) pro Woche
- 1x Entspannungsstunde pro Woche
- 4x physiotherapeutische Anwendungen pro Woche
- 4x Wärmeanwendungen pro Woche
- 4x medizinische Trainingstherapie pro Woche
- 4x Schwimmhallenbenutzung pro Woche

5 Tage: 500,00€ 10 Tage 950,00€ 15 Tage 1200,00€

Unsere ConSalus Mitglieder erhalten 50,00€ pro Woche Nachlass!

Wir beraten Sie gern! **Telefon: 035938/98930**  
An der Lessingschule 2a, 02692 Großpostwitz



RehaSalus