

REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention

**Porträt · Schwester
Anett Keyling führt
durchs Haus · Seite 3**

**Partner · Sanitätshaus
Seeger bietet Service
in der Reha · Seite 8**

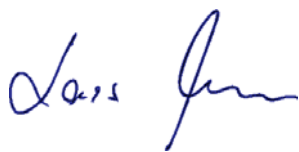
**Kiebitz e.V. · Petra
Sterling leitet Aquafit-
ness-Kurse · Seite 11**

Zum Mitnehmen!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit unserem Sommerfest Anfang Juni haben wir uns bei unseren Mitarbeitern, Partnern und Freunden dafür bedankt, dass wir mit ihrer aller Hilfe so eine großartige Entwicklung genommen haben. Wir freuen uns, dass wir mit diesem Magazin nicht nur unsere Patienten erreichen, sondern sehr viele Ärzte, Leistungsträger in den Krankenkassen, Rentenversicherungen und Berufsgenossenschaften aber auch, viele Menschen hier in Teltow und Umgebung. Uns freut dabei auch, dass sie bei der heutigen Häufigkeit und Schnelligkeit der Informationsaufnahme und -verarbeitung Wert darauf legen, dass wir Ihnen mit unserem Magazin ausführlich und mit fachlichem Hintergrund über unsere Leistungen berichten.

Viel Ruhe und Spaß beim Lesen dieser Ausgabe wünscht



Dr. Lars Weber, Geschäftsführer

Patienteninformation

Wir laden Sie herzlich ein zu einer Patienteninformation zum Thema:

„Erkrankungen und Therapien der Schulter.“

Mittwoch, 15. August, 17.30 Uhr
Reha-Zentrum Teltow, Vortragsraum

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Vivantes Department für Schulterchirurgie im Humboldt-Klinikum Berlin-Reinickendorf statt.

Neben Erläuterungen typischer Schultergelenkerkrankungen werden auch die konservativen und operativen Therapiemöglichkeiten sowie rehabilitative Maßnahmen besprochen.



Fachtagung zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement

Am 16. Mai war das Reha-Zentrum Teltow Gastgeber für die Sozialarbeitertagung der Deutschen Vereinigung für Soziale Arbeit und Gesundheitswesen e.V. Landesarbeitsgemeinschaft Brandenburg. Referiert wurde über Prävention und Betriebliches Eingliederungsmanagement. Seit 2004 sind Arbeitgeber verpflichtet, länger erkrankten Beschäftigten ein Betriebliches Eingliederungsmanagement anzubieten. Das Ziel: Schritt für Schritt zurück an den Arbeitsplatz. Dabei zu helfen ist eine anspruchsvolle Aufgabe für die Sozialarbeiter in den Reha-Einrichtungen.

AOK-Schmerzprogramm auch bei chronischen Rückenleiden

Die bestehende Vertragspartnerschaft zwischen dem Reha-Zentrum Teltow als spezialisiertes Rückenzentrum und der AOK Nordost ist erweitert worden. Bislang konnten Patienten, die vor einem operativen Eingriff an Wirbelsäule und Bandscheibe standen, einen Diagnostiktag im Reha-Zentrum in Anspruch nehmen und dabei eine Zweitmeinung einholen: Ist eine Operation unumgänglich? Nun wird dieser Diagnostik-Tag ebenso für AOK-Versicherte mit chronischen Rückenbeschwerden angeboten. Darüber hinaus ist für die Gesundheit eine vierwöchige multimodale Schmerztherapie möglich.

Unsere neue Mitarbeiterin im Empfang ist „multitaskingfähig“

Katja Klaehne-Wermke ist seit 1. April die neue Mitarbeiterin des Reha-Zentrums Teltow im Empfang. Zu ihr kommen Patienten mit Fragen aller Art. „Da muss man multitaskingfähig sein“, sagt sie. Die am häufigsten gestellten Fragen betreffen übrigens die Schrankenanlage am Parkplatz. Mit Freundlichkeit und Charme geht Katja Klaehne-Wermke auf alle Anliegen ein und versucht zu helfen. Sie liebt den Umgang mit Menschen und bringt jahrelange Erfahrung als Arzthelferin in einer Arztpraxis mit.



Katja Klaehne-Wermke arbeitet im Empfang des Reha-Zentrums.



Für Anett Keyling heißt Patientenaufnahme nicht nur Puls und Blutdruck messen

Erste Station für neue Patienten im Reha-Zentrum

„Der erste Eindruck muss ein guter sein“, sagt die Reha-Krankenschwester Anett Keyling. Damit legt sie bei sich selbst die Messlatte an, denn sie ist für die Patientenaufnahme am ersten Reha-Tag zuständig. Die Krankenschwester nimmt die Vitalwerte auf und führt mit jedem neuen Patienten ein ausgiebiges Gespräch. Sie erkundigt sich nach der persönlichen Lebenssituation und worauf bei der Planung der Anwendungen Rücksicht genommen werden sollte. Damit wird die Aufnahmeuntersuchung beim Arzt vorbereitet und der Reha-Plan lässt sich individuell anpassen. Zur Patientenaufnahme gehört auch die Vorstellung des Hauses. Anett Keyling führt durch die Abteilungen und erklärt, wo die Untersuchungsräume, die Behandlungs- und Trainingsräume oder die Cafeteria zu finden sind. Auch während

der Reha ist Anett Keyling ständige Ansprechpartnerin für die medizinischen Belange. Dazu kann auch mal ein Verbandswechsel oder Erste Hilfe bei einer Kreislaufschwäche gehören. Sie macht Termine bei den Ärzten oder ändert den Therapieplan, zum Beispiel, wenn unerwartet Schmerzen auftreten.

„Unsere Patienten haben meistens nicht nur „Knie“ oder nur „Rücken“. Die Krankheitsbilder sind komplex und vielfach mit einem längeren Leidensweg verbunden“, erläutert Anett Keyling. Da ist es wichtig auf den eigenen Körper zu hören. Signale dafür kommen vielfach auch von den Therapeuten. Einmal in der Woche besprechen sie mit den Ärzten in einer Teamsitzung, welche Fortschritte jeder Einzelne gemacht hat. Wenn es Probleme gibt, wird reagiert. Eine Möglichkeit ist der Wechsel der

Therapiegruppen. Im der Reha-Zentrum Teltow gibt verschiedene Angebote in Gruppen mit Übungen auf unterschiedlichem Belastungsniveau, so dass auf Vorerkrankungen Rücksicht genommen werden kann. „Die Einteilung kann bei Bedarf jederzeit verändert werden“, erläutert die Krankenschwester. Vor ihrem Wechsel zum Reha-Zentrum Teltow arbeitete Anett Keyling in einem großen Berliner Krankenhaus auf einer operativen Station und ist von daher mit orthopädischen Krankheitsbildern bestens vertraut. An ihrem neuen Arbeitsplatz schätzt die Schwester, dass sie ihre Patienten über einen längeren Zeitraum begleiten kann: „Ich sehe hier, dass sich Besserung einstellt. Die Patienten planen die Rückkehr an den Arbeitsplatz und ihr alltägliches Leben. Das ist ein gutes, motivierendes Gefühl.“



Geschäftsführer Dr. Lars Weber eröffnete den Abend. An seiner Seite die leitende Therapeutin Kerstin Jericke.

Sommerfest war vor allem ein Dank an die Mitarbeiter

Es war ein traumhafter Sommerabend Anfang Juni im Garten des Reha-Zentrums unmittelbar am Ufer des Teltowkanals. Die Leitung des Reha-Zentrums hatte zwei Jahre nach dem Umzug in die Oderstraße zum Sommerfest geladen – als Dank für die Unterstützung vieler Partner aus der Gesundheitsbranche, der Politik, Verwaltung und der Finanzwelt. Aber, wie Geschäftsführer Dr. Lars Weber ausdrücklich betonte, stellte dieses Fest insbesondere ein Dankeschön an die Mitarbeiter dar.

Bei guter Musik, einer Menge Spaß mit dem Kabarettisten Frank Lüdecke, angeregten Gesprächen und einem tollen Büffet genossen alle Gäste den Abend.



Etwa 80 Gäste erlebten einen schönen Abend und genossen auch das tolle Büffet.





Für seinen Auftritt erntete Frank Lüdecke, mit vielen Preisen dekorierter Kabarettist, großen Applaus.



Die Präsidentin der DRV Bund, Gundula Roßbach (links) und der leitende Arzt in der DRV Berlin-Brandenburg, Dr. Ulrich Eggens im Gespräch mit der Chefärztin der Reha-Nord Frankfurt (Oder), Ulrike Schwarz.

Robert Downes und Michael Scherf, Vorstände der getemed Medizin- und Informationstechnik AG.



René Zierke von der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft im Austausch mit Chefarzt Dr. Björn von Pickardt.

Steuerberater Matthias Schaeffer (links) und Ulrich Scheppan (Mittelbrandenburgische Sparkasse) an der Seite von Dr. Lars Weber.



Klettern, Balancieren, den Körper austarieren

Der Senso-Motorik-Parcours in der schönen Außenanlage ist ein Highlight des Reha-Zentrums



Na, doch ganz schön schwierig, das Gleichgewicht auf dem schmalen Stamm zu halten? Manualtherapeutin Kerstin Jericke leistet Hilfestellung.

Koordination, Balance, Geschicklichkeit, Kraft – all das kann bei gutem Wetter im Reha-Zentrum Teltow auch im Freien trainiert werden. Ein Teil der Außenanlage auf dem 5600 Quadratmeter großen Grundstück ist ein sogenannter Senso-Motorik-Parcours. Er besteht aus Trainingsgeräten, die überwiegend aus Holz gefertigt sind und die unterschiedliche Anforderungen an den Trainierenden stellen.

Ein Sensomotorisches Training ist ein koordinatives Training zur Verbesserung von Bewegungsabläufen. Dies geschieht durch eine Verbesserung der Koordination zwischen unterschiedlichen Muskeln bzw. innerhalb eines einzelnen Muskels. Koordination wird als die Fähigkeit bezeichnet, vorsehbare und unvorhersehbare Situationen motorisch sicher und ökonomisch zu beherrschen. Diese Fähigkeiten können mit therapeutischer Unterstützung auf dem Parcours trainiert und verbessert werden. Eine ganz schön wacklige Angelegenheit können einzelne Elemente dieses Parcours erst einmal sein. Aber – wie man auf den Fotos sieht – machen die Übungen an der frischen Luft Spaß und bieten eine willkommene Abwechslung zu den nicht minder anstrengenden Trainingseinheiten in den Therapie- und Gruppenräumen.

Auch Gruppen des VGS Kiebitz e.V. nutzen gern den Parcours.



Übungen für Zuhause (Teil 3)

Übungen mit dem Pezziball stabilisieren den Rumpf

Der Pezziball als Sitzmöbel ist nicht nur für das dynamische Sitzen geeignet, er ist auch ein hervorragendes Trainingsgerät. Vor allem für Übungen zur Rumpfstabilisierung ist er sehr vielseitig einsetzbar. Der Ball als labile Unterlage für die Übungen fördert das Zusammenspiel vieler Muskeln an der Wirbelsäule, die Reaktionsfähigkeit und unsere Gleichgewichtsfähigkeit. Er

eignet sich sehr gut, um die Belastungen für den Rücken im Alltag besser zu bewältigen. Fürs Üben Zuhause haben wir drei einfache Übungen ausgewählt. Ziel ist es, die Stellungen jeweils fünf bis zehn Sekunden auszubalancieren und jede Übung zehnmal zu wiederholen. Sporttherapeut Benjamin Schade erläutert, worauf beim Training besonders geachtet werden sollte:



1. Übung: Rumpfstabilisation im Sitzen

Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf einen Pezziball. Die Füße stehen hüftbreit, die Arme sind gestreckt neben dem Körper, wobei die Handrücken nach außen zeigen. Heben Sie nun ein Bein an und versuchen sie, die Balance zu halten, ohne den Rumpf zu bewegen. Dann Gleiches mit dem anderen Bein durchführen.

Variation: Zusätzlich bewegen Sie den Kopf langsam nach rechts und links, um die Schwierigkeit zu erhöhen.



2. Übung: Rumpfstabilisation im Stütz

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Pezziball, strecken Sie dann Ihren Körper und heben die Beine bis zur Waagerechten an. Wandern Sie nun mit den Händen nach vorn, bis nur noch die Unterschenkel auf dem Ball sind. Diese Stellung wieder ausbalancieren.

Achtung: Immer den Rücken gerade lassen, den Bauch fest anspannen und den Blick nach unten richten.

Variation: Heben Sie zusätzlich ein Bein leicht vom Ball.



3. Übung: Rumpfstabilisation in Rückenlage

Nehmen Sie die Rückenlage ein, legen Sie die Füße auf den Ball und die Arme neben den Körper. Nun die Fußspitzen anziehen, das Gesäß anspannen und das Becken soweit anheben, dass der Oberkörper und die Beine eine Linie bilden. Balancieren Sie die Stellung aus und halten Sie diese so ruhig wie möglich.

1. Variation: Heben Sie die Arme gestreckt in die Luft und „hacken“ Sie die Luft mit kleinen Bewegungen.

2. Variation: Heben Sie zusätzlich ein Bein etwas ab.

Doreen Bawej: Unsere Produkte sind sehr effektiv

Das Sanitätshaus Seeger ist im Reha-Zentrum präsent

Montags und donnerstags jeweils zwischen 9 und 11 Uhr ist Doreen Bawej im Haus oder in der Beratungs- und Verkaufsstelle gleich im Erdgeschoss zu erreichen. Sie wartet nicht im Geschäft auf Kundschaft, sondern geht durch die Gänge und Etagen des Reha-Zentrums, unterhält sich mit Patienten, spricht mit Ärzten und Therapeuten. Ein Hallo hier, ein intensives Gespräch dort. Doreen Bawej berät und versorgt seit eineinhalb Jahren die Patienten im Auftrag des Sanitätshauses Seeger mit orthopädischen Hilfsmitteln und Medizinprodukten. Bis vor kurzem war nur am Donnerstag Sprechstunde. Aber manche Patienten verpassten aufgrund ihrer Therapien diese Zeit und wünschten sich eine Alternative. Dem ist Doreen Bawej nachgekommen, sehr zu Freude ihrer Kunden. Bandagen, Faszien



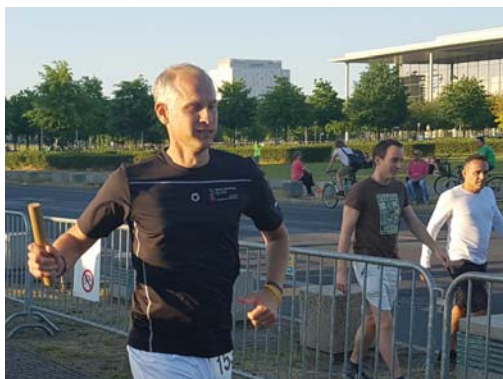
en (Bindegewebe)-Produkte, Ballkissen zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur und Therabänder zum Muskelaufbau sind die begehrtesten Produkte. „Die Patienten wollen das, was sie hier

in der Therapie gelernt haben, zu Hause fortführen, damit die Reha letztendlich ein voller Erfolg wird“, so die Kundenberaterin. „Diese Hilfsmittel sind nicht teuer, aber sehr effektiv.“

Die 39-jährige, Mutter zweier Kinder, ist gelernte Arzthelferin und hat in der Anästhesie gearbeitet. Vor 14 Jahren wechselte sie die Branche und ist seit mehr als zehn Jahren für das Sanitätshaus Seeger tätig. Die orthopädische Manufaktur bietet eine Rundumversorgung – von der funktionalen Bandage über die Kompressionsstrümpfe bis hin zu passgenauen orthopädischen Einlagen. Jedes der Produkte wird individuell angepasst. Das Sanitätshaus hat über 45 Filialen in Berlin und Brandenburg, dazu in Wittenberg eine in Sachsen-Anhalt und unterhält ein Tochterunternehmen in Dresden.

Drei Reha-Teams waren beim Staffellauf in Berlin

30 000 Teilnehmer nahmen an dem Event teil



Bereits zur Tradition geworden ist die Teilnahme des Reha-Zentrums Teltow am jährlichen Staffellauf im Berliner Tiergarten. Am 7. Juni wurden drei Teams mit je fünf Läuferinnen und Läufern ins Rennen

geschickt. Jeder musste den fünf Kilometer langen Rundkurs bewältigen, ehe der Staffelstab weitergeben werden konnte. 6 000 Staffeln mit demzufolge 30 000 Sportlern nahmen an dem Event teil.

Chefarzt Dr. Björn von Pickardt (links) und Sporttherapeut Nils Pollück in guter Form.

Erholungspause nach dem Rennen. Im Teltower „Lager“ herrscht gute Stimmung.



Warum Wasser für den Körper so wichtig ist

Dr. Björn von Pickardt: Viel trinken und Wechselduschen sind gut für den Kreislauf

Wasser gehört zum Leben, ist das Wichtigste, was der Mensch braucht. Aber wie wichtig Wasser wirklich ist, darüber denken wir gar nicht nach, weil das kühle Nass stetig vorrätig ist und aus jedem Hahn sprudelt. Aber Wasser ist mehr als Lebensmittel und Hygienefaktor.



Dr. Björn von Pickardt,
Chefarzt im
Reha-Zentrum Teltow.

Unser Körper besteht aus 40 bis 70 Prozent Wasser – abhängig von Alter, Geschlecht und Körperbau –, das Gehirn sogar aus 80 Prozent. Sein Lebenselixier Wasser muss der Mensch regelmäßig erneuern. Wird das Wasser für den Körper nicht mehr ergänzt, kann beispielsweise Harnstoff nicht mehr ausgeschieden werden, das Blut wird dickflüssiger und die Fähigkeit zur Temperaturregulierung durch die Haut nimmt ab. Ohne Flüssigkeitszufuhr überlebt der Mensch maximal nur vier Tage. Schon wenig Trinken führt zu Unwohl-

sein, erhöhter Herzaktivität, geringerer Leistungsfähigkeit, Schwindel und Kopfschmerzen. „1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit sollten wir am Tag schon zu uns nehmen“, so Chefarzt Dr. Björn von Pickardt. Alkoholische Getränke zählen nicht, sie entziehen dem Körper sogar das Wasser.“ Warnzeichen für Wassermangel ist der Durst. Bei Kindern oder auch Senioren ebenso wie bei manchen Krankheiten kann das Durstgefühl vermindert sein. Da sollten Symptome wie dunkler gefärbter Urin oder Verstopfung ernst genommen werden. Sie zeigen an, dass nicht genügend Wasser dem Körper zur Verfügung steht.

Wasser trinken macht auch schön, denn es ist ein wichtiger Bestandteil der Hautzellen. Ohne genügend Wasser verschlechtert sich die Durchblutung der Haut.

Wasser gehört zur Hygiene wie der Tag zur Nacht. Dabei geht es nicht nur ums Zähneputzen und Waschen. Wechselduschen sind gut für den Kreislauf. Wer die Möglichkeit hat, in der Nähe eines Frei- oder Hallenbades zu wohnen, kann gern das Schwimmen als seinen Sport nutzen. Schwimmen entlastet die Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke, weil die Auftriebskraft des Wassers der Schwerkraft entgegenwirkt. Im Wasser muss der Stützapparat nur rund 20 Prozent des eigentlichen Körpergewichts tragen. Deshalb ist Schwimmen gerade für Menschen mit Rückenproblemen gut. Wer Probleme mit den Gelenken hat, kann aber auch Aqua-Jogging oder Aqua-Fitness ausprobieren. Eine weitere Möglichkeit ist das Wassertreten als eine der einfachsten Übungen, um unseren Körper in Schwung zu bringen. Das kann man selbst in der Badewanne machen.

Ernährungsberaterin Beatrix Strunk mit einem Tipp fürs Grillen

„Essen sollte man mit Freude, sagt Ernährungsberaterin Beatrix Strunk. Und so will sie den Grillfreunden auch nicht die Lust auf Fleisch verderben. Sie empfiehlt aber, nicht die grillfertig vorbereitete Packung zu nehmen, denn:

- ▶ Man sieht die Fleischqualität nicht.
- ▶ Die Qualität der Marinade lässt sich nicht beeinflussen (sie rät zu gutem Olivenöl und frischen Kräutern).
- ▶ Man weiß nicht, welche Geschmacksverstärker verwendet wurden.

Und hier kommen drei Marinadenrezepte von Beatrix Strunk:

1. Kräutermarinade mit 5 EL Kräuternessig, 3 EL Öl, 1 EL Senf, 1 gehackte Zwiebel, Knoblauch nach Wunsch. Basilikum, Rosmarin, Thymian, Petersilie
2. Orangen-Knoblauch-Marinade mit 200 ml Orangensaft, 100 ml Sojasoße, 4 EL braunem Zucker, 4 fein geschnittene Knoblauchzehen
3. Honig-Senf-Zitrone-Dill-Marinade mit Saft und abgeriebener Schale einer Zitrone, 5 EL Honig, 6 EL Olivenöl, Dill

Alle Marinaden eignen sich auch für Gemüse, Grillkäse und Fisch sowie Tofu und Seitan.



Vereinssportler trainieren jetzt auch in der Potsdamer Straße in Teltow

Ein neues Vereinsangebot für den Reha-Sport



In der Potsdamer Straße 48 in Teltow hat der Verein eine weitere Betriebsstätte. Angeboten wird Reha-Sport. Der Kurs findet mittwochs von 17.30 bis 18.30 Uhr statt. Telefonische Anmeldungen bitte unter 03328-33 12 10 155. Kursleiterin ist Kinga Dressel-Langhammer (Foto).



Sprechzeiten

Für Informationen zu Mitgliedschaft und Rehasport sind wir telefonisch erreichbar:
dienstags
von 13 bis 15 Uhr
freitags
von 9 bis 10 Uhr
Gespräche vor Ort sind mittwochs zwischen 15 und 18 Uhr möglich.

VGS Kiebitz e.V.
Oderstraße 69, 14513
Teltow
Tel.: 03328 - 33 12 10 155

Petra Sterling - neu in der VGS-Verwaltung

Petra Sterling ist seit dem 1. März 2018 beim VGS Kiebitz halbtags als Verwaltungsmitarbeiterin tätig. Darüber hinaus leitet sie Gymnastikkurse im Wasser. „Sport ist aus meinem Leben nicht wegzudenken“, sagt die Teltowerin. Schon 30 Jahre ist sie im Fitnessbereich tätig. Viele Patienten kennen sie noch als Mitarbeiterin des Frauen-Fitnessstudios Mrs. Sporty in Teltow, wo sie Übungsgruppen anleitete und Sportlerinnen zeigte, wie man richtig trainiert.

Für ihre Tätigkeit als Übungsleiterin für Wassergymnastik hat Petra Sterling noch eine Zusatzausbildung absolviert.



Einladung zum Sommerfest und Aktivtag mit Draisinefahren und jeder Menge Spaß

Auch dieses Jahr plant der VGS Kiebitz e.V. wieder ein Sommerfest verbunden mit einem Aktivtag für seine Mitglieder. Dieses Jahr werden wir „aktiv“ beim Fahrraddraisine fahren.

Früher, als der Westen wild war, da war die Draisine das „Mädchen für alles“, wenn man mal eben schnell von A nach B musste. Sie war störrisch und unbequem, aber ein echter Hingucker. Ihren nostalgischen Zauber hat sich die Draisine über all die Jahre bewahrt, aber die Plackerei ist Geschichte. Heute sind Draisinen kinderleicht zu bedienen. Sie bringen nicht mehr die Post zur Bahn oder den Cowboy zum Pferd, sie machen einfach nur Spaß! In jedem Alter und zu jeder Jahreszeit.

Eure Anmeldung ist verbindlich bitte bis zum 31. Juli 2018 mitzuteilen. Anmeldungen im VGS Büro unter: **Tel.: 03328 33 12 10 155** oder **Mail:verwaltung@vgs-kiebitz.de**

Die Teilnahme für die Mitglieder vom VGS Kiebitz e.V. ist kostenfrei. Nicht-Mitglieder bezahlen bitte bis zum 31. Juli 2018 5 Euro.

Termin: 1. September 2018
von 10:15 bis ca. 14:00 Uhr
Ort: Erlebnisbahn Zossen
An den Wulzen 23
15806 Zossen

Nähere Informationen zum Tag und zum Ablauf bekommt ihr gerne von uns. Wir freuen uns auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

15. Teltowkanal Halbmarathon am 4. November

Noch bis zum 31. Juli vergünstigte Anmeldegebühr



Der traditionelle Teltowkanal Halbmarathon findet zwar erst am 4. November statt, doch die Vorbereitungen laufen bereits. Wer sich bis zum 31. Juli anmeldet, profitiert von vergünstigten Gebühren: 7,1 km 10 Euro, 14,1 km 11 Euro, 21,1 km 12 Euro, Staffel 25 Euro. Die Anmeldung kann online erfolgen:

www.davengo.com/event/overview/15-teltowkanal-halbmarathon-2018.

Meldeschluss ist der 28. Oktober. Nachmeldungen vor Ort sind nicht

möglich. Das Laufevent richtet der VGS Kiebitz aus. Der langjährige Gesundheitspartner, die AOK Nordost, steht wiederum an unserer Seite. Dieses Jahr werden pro Anmeldung ein Euro an die Deutsche Parkinsonhilfe gespendet. Die AOK ist seit Jahren Partner der Deutschen Parkinson Hilfe (DPH) und tritt gemeinsam mit der DPH bei verschiedenen Laufveranstaltungen auf. Weitere Infos unter:

www.teltowkanal-halbmarathon.de

Das sagt Teilnehmer Stefan Mertens:

„Hiermit möchte ich mich bei Ihnen allen für die wunderbare Laufveranstaltung bedanken, die wieder hervorragend organisiert war und sich durch eine sehr angenehme Atmosphäre auszeichnete. Sehr gut gefällt mir auch immer wieder die Moderation und die ermutigende Kommentierung sowohl während des Laufes als auch beim Zieleinlauf.“

Ich freue mich auf den 15. Teltowkanallauf!“



Der VGS präsentiert sich

Der VGS Kiebitz e.V. präsentierte sich am 2. Juni auf dem 26. Frauensporttag, der jährlich vom Landessportbund Brandenburg e.V. organisiert wird.

In diesem Jahr fand die Veranstaltung im Vicco-von-Bülow-Gymnasium Stahnsdorf statt. Mehr als 40 Fitness- und Sportkurse konnten

ausprobiert und an den jeweiligen Ständen Informationen eingeholt werden. Im Mittelpunkt stand die Lust auf Neues, der gemeinsame Spaß an Bewegung und die Freude am Miteinander im Sportverein. Einige Tage später war der VGS zu Gast bei der Gesundheitswoche der „Verti Versicherung AG“.



Unser Behandlungsspektrum „ambulante Reha“

- Künstlicher Gelenkersatz (Hüfte, Knie, Schulter)
- Bandscheibenbedingte und andere schmerzhafte Erkrankungen der Wirbelsäule
- Chronische Erkrankungen der Gelenke (Arthrose, Impingement-Syndrom)
- Wirbelsäulenoperationen (Bandscheibe, Prothese, Fusion)
- Unfallfolgen (konservativ oder operativ versorgt: z. B. Kreuzbandriss, Schulterluxation, Frakturen, Amputationen)
- Angeborene Fehlbildungen (Skoliose)
- Chronische Schmerzsyndrome (Das Reha-Zentrum Teltow hat für die Behandlung von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen die Zulassung als anerkanntes Schmerzzentrum.)

Hinweise

Voraussetzung: Für eine ambulante Rehabilitation muss die persönliche Reha-Fähigkeit und ausreichende Mobilität sowie eine Behandlungszusage durch den Kostenträger vorliegen.

Therapiedauer: Die bis zu siebenstündige Therapie findet an drei bis fünf Tagen in der Woche statt. Eine kontinuierliche ärztliche Leitung ist jederzeit gewährleistet. Der Behandlungszeitraum beträgt in der Regel drei Wochen. In begründeten Fällen ist eine Verlängerung möglich.

Fahrtkosten: Die Übernahme wird von den verschiedenen Kostenträgern unterschiedlich gehandhabt und unterliegt häufig gesetzlichen Änderungen.

Sie werden vor Beginn Ihrer Reha-Maßnahme über den aktuellen Stand aufgeklärt.

Reha-Zentrum Teltow

Oderstraße 69

14513 Teltow

Tel.: 03328 - 30 31 57 (8)

Tel.: 03328 - 33 12 10

Fax: 03328 - 30 31 59

info@rehazentrum-teltow.de

www.rehazentrum-teltow.de

Montag - Donnerstag 07.30 – 21.00 Uhr

Freitag 07.30 – 19.00 Uhr

Samstag 08.00 – 13.00 Uhr

Ihr Weg zu uns

In unmittelbarer Nähe zum Reha-Zentrum befinden sich mehrere Bushaltestellen:

Oderstraße/Saganerstraße, ca. 100 Meter, Bus 621

Feuerwehr, ca. 400 Meter, Bus X1, 601

Rammrath Brücke, ca. 400 Meter, Bus X10, 620

Im Tal, ca. 400 Meter, Bus 629

Am Weinberg, ca. 700 Meter, Bus 622

