

# Presseinformation

## Aktiv werden mit neuem Kursprogramm Prävention und Rehasport

Halbjahresprogramm in Zusammenarbeit mit dem VGSU e.V. gestartet / Angebote im Marienhospital Altenessen und Philipusstift Essen

Die Krankenhäuser der Contilia im Essener Norden haben in Zusammenarbeit mit dem VGSU ein neues Kursprogramm in den Bereichen Prävention, Rehasport, Eltern und Kind aufgelegt. Das Programmheft liegt im Marienhospital Altenessen, Philipusstift Essen, St. Vincenz Krankenhaus und beim VGSU e.V. aus. Es kann telefonisch unter 0201 6400-1021 bestellt werden.

Der Themenblock „Rehasport“ richtet sich an Menschen, die über spezielle Sportangebote ihre Leistungsfähigkeit verbessern wollen. Zum Beispiel nach einer Krebserkrankung oder einem Schlaganfall, bei Wirbelsäulenproblemen oder neurologischen Erkrankungen. Unter qualifizierter Anleitung wird wöchentlich oder auch im überschaubaren Kurs geübt, um die individuelle Lebensqualität zu stärken.

Der Themenblock „Prävention“ richtet sich an diejenigen, die durch ein gezieltes Training und abgestimmte Übung die Beweglichkeit und Belastbarkeit fördern möchten, zum Beispiel im Kurs „Senioren 60 plus“, bei der Wirbelsäulengymnastik, im Yoga- oder im Walkingkurs.

Die Klinik für Geburtshilfe und Gynäkologie am Marienhospital Altenessen gestaltet den Themenblock „Eltern und Kind“. Dazu gehören Geburtsvorbereitungskurse (auch als Wochenendkurs), die Stillberatung, Rückbildungsgymnastik genauso wie Babymassage, Bewegungs- und Spielanregungen für Eltern bis Babys bis zum 1. Lebensjahr. Besonders beliebt ist auch das „Kanga-Training“, ein spezielles Workout, bei dem das Baby während der Übungen bewusst am Körper bleibt. Infos über Geburtsvorbereitungskurse, Yoga für Schwangere und die Hebammen-Sprechstunde auch unter 0201 6400-3860.

Marienhospital Altenessen  
Hospitalstr. 24  
45239 Essen  
Fon +49 201 6400-1310

Philipusstift  
Hülsmannstraße 17  
45355 Essen  
Fon +49 201 64001370

St. Vincenz Krankenhaus  
Von-Bergmann-Str. 2  
45141 Essen  
Fon +49 201 6400 1340

Geriatric-Zentrum Haus Berge  
Germaniastraße 1  
45356 Essen  
Fon +49 201 63110

### Ihre Ansprechpartnerin

**Katharina Landorff**  
Fon +49 201 6400-1020  
Fax +49 201 6400-1029  
[k.landorff@contilia.de](mailto:k.landorff@contilia.de)

Datum: 19.07.2019