

# Newsletter Q4/2022

*Liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Kundinnen und Kunden,*

das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und einige von Ihnen mögen es in den letzten Wochen bereits gehört haben: Anke Salzmann hat NetteVital als Betriebsleiterin nach gut zwei Jahren verlassen. Wir bedanken uns herzlich für ihr Engagement und wünschen für ihren weiteren Weg alles Gute. Ebenfalls verabschieden wir uns von unserer langjährigen Rezeptionsmitarbeiterin Irina Kemper, die nach 18 Jahren bei NetteVital in den wohlverdienten Ruhestand wechselt. Unabhängig von personellen Abgängen werden wir auch weiterhin in gewohnter Qualität für Sie und Ihre Gesundheit da sein und Ihnen die bestmögliche Therapie anbieten.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien frohe Weihnachten und einen gesunden Start ins neue Jahr.

*Ihr NetteVital-Team*



## Adventskalender im Trainingsbereich

Dieses Jahr zur Weihnachtszeit erwartet sie ein informativer Adventskalender rund um das Thema „Gesundheitsorientiertes Training“.

Durchaus gibt es wieder ein paar leckere Schmankerl, die Ihnen den Tag versüßen, zum Beispiel Smoothie's, Glühwein und Schokolade. Lassen Sie sich beim nächsten Training überraschen.



Zum zweiten Advent führte Patrick Dormels gemeinsam mit Kundinnen und Kunden eine Wanderung in den Wäldern Hinsbecks und der Venloer Heide mit gemütlicher Einkehr im Birkenhof durch.

## Brügger Praxis erweitert Angebot

Mit Physiotherapie für Kinder und Säuglinge wird ab sofort in der Brügger Zweigpraxis das Therapieangebot erweitert. Leitende Physiotherapeutin Jana Freitag kann nun bei den kleinen Patienten durch Druck bestimmter Triggerpunkte gezielt unbewusste Muskelfunktionen an der Wirbelsäule, den Extremitäten sowie im Gesicht aktivieren, um gestörte

# Newsletter Q4/2022

Bewegungsmuster zu durchbrechen und motorische Fähigkeiten und Bewegungen wiederherzustellen oder zu verbessern. Auch Lähmungen oder Fehlentwicklungen der Hüfte behandelt die frisch zertifizierte Vojta-Therapeutin.

## Dehn- und Faszientraining auf dem Prüfstand

Dass ein Training der Beweglichkeit durch Dehn- oder Faszienübungen eine sinnvolle Ergänzung zum Training sein kann, ist hinreichend bekannt. Doch was genau steckt hinter dem regelrechten Hype ums „Rollen“ und „Stretchen“? Was genau sind überhaupt Faszien und wie funktionieren sie? Hilft ein Faszientraining gegen Muskelkater? Warum macht es überhaupt Sinn zu dehnen? Diese und weitere Fragen werden im WDR2 Podcast „Frag dich fit“ von Doc Esser und Anne Schneider



beantwortet. Zu finden in der WDR-Mediathek. Empfehlenswert!

<https://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr/corona-podcast/index.html>

## Die nächsten Kurs-Starts

- **Fit & Vital Rückenpräventionskurs:** 10 Termine, Di 19-20 Uhr ab 24.01.2023, Eine Anmeldung ist erforderlich

- **Präventives Kraftausdauerzirkeltraining:** 8 Trainingseinheiten an Geräten + Gymnastik. Der Start wird individuell vereinbart.

Die Präventionskurse kosten 120,- € und werden durch die Krankenkassen mit mindestens 75 Euro bezuschusst.

<https://www.nettevital.de/training/praeventionskurse/>

## Öffnungszeiten

**Physiotherapie, Ergotherapie**  
montags bis donnerstags 7-19 Uhr  
freitags 7-18 Uhr (Ergo bis 14 Uhr)  
*Termine nach Vereinbarung*

**Medizinische Trainingstherapie**  
montags bis freitags 7-20 Uhr  
samstags, sonntags 9-14 Uhr

*Besondere Öffnungszeiten an Feiertagen  
2022/23*

- 24. Dezember: 9-13 Uhr geöffnet
- 25. & 26. Dezember: geschlossen
- 31. Dezember: 9-13 Uhr geöffnet
- 01. Januar: geschlossen

