

Herausgeber:
Stadt Bad Kreuznach · Wirtschaftsförderung
55543 Bad Kreuznach
www.stadt-bad-kreuznach.de
© 2013 Stadt Bad Kreuznach



Kreuznach macht gesund!

Konzeption & Umsetzung: IFAW · Hergel Verlags GmbH · Mannheimer Straße 82 · 55545 Bad Kreuznach
Tel.: 0671 - 796 076 - 0

Kreuznach macht gesund!



Foto: Bäderhaus Bad Kreuznach

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,



Dr. Heike Kaster-Meurer
Oberbürgermeisterin



Udo Bausch
Wirtschaftsdezernent

mit dieser Broschüre geben wir Ihnen die Adressen wichtiger Spezialisten, Kliniken und anderer Gesundheitseinrichtungen an die Hand. Wir können uns glücklich schätzen: Bad Kreuznach und die Region bietet ein breites und schnell erreichbares Angebot an Krankenhäusern, Arztpraxen und Wellness-Anbietern.

Die Gesundheitsbranche in unserer Region ermöglicht durch wissenschaftliche Forschung und modernste medizinische Anwendung optimale Versorgungsvoraussetzungen. Auch gibt es viele Angebote, um sich fit zu halten oder sich zu entspannen. Die Bro-

schüre dient Ihrer Orientierung: Den Arzt ihres Vertrauens oder ein neues Fitness-Studio müssen Sie aber selbst auswählen. Wir bedanken uns bei allen, die sich tatkräftig für diese Broschüre engagiert haben und wünschen Ihnen, liebe Bürgerinnen und Bürger sowie unseren Gästen viel Freude bei der Auswahl der Angebote.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!

Dr. Heike Kaster-Meurer
Udo Bausch

Inhaltsverzeichnis

Krankenhäuser

- ▶ kreuznacher diakonie 6-7
Lehrkrankenhaus und Schwerpunktversorger
- ▶ St. Marienwörth 8-9
Onkologisches Schwerpunktkrankenhaus

Fachkliniken

- ▶ Acura 10-11
*Kompetenzzentrum für Rheumatologie,
Orthopädie und Autoimmunerkrankungen*

Rehakliniken

- ▶ Viktoriastift 12-13
Rehabilitationsklinik für Kinder und Jugendliche
- ▶ St. Franziska-Stift 14-15
Psychosomatische Fachklinik

Fachärzte

- ▶ Diabetologisch-hausärztliche Praxis 16-17
Kompetente Hilfe für Diabetes-Patienten

Gesundheitsverbände

- ▶ Caritas 18-19
Der Rundumversorger
- ▶ DLRG 20-21
Hier werden Leben gerettet

Wellness

- ▶ Bäderhaus Bad Kreuznach 22-23
*Neue Kraft tanken in der Wellness- und
Saunaanlage*
- ▶ Crucenia Salzgrotte 24-25
Atmen Sie sich gesund
- ▶ Crucenia therme 26-27
Entspannung im Thermalwasser

Gesundheitszentrum

- ▶ Crucenia Gesundheitszentrum 28-29
*Heilung mit den Schätzen der Natur
und physiotherapeutischer Behandlung*

Freibäder

- ▶ Freibad Salinental 30-31
Baden im größten Freiluftinhalatorium
- ▶ Freibad Bosenheim 32-33
Das Familienbad

Angebote für Senioren

- ▶ Bellevita 34-35
Betreut wohnen in gepflegtem Ambiente
- ▶ Häuser der Franziskanerbrüder 36-37
Der Mensch im Mittelpunkt

Pflegedienste

- ▶ Pflegedienst Fuhrmann 38-39
24 Stunden für Ihre Sicherheit
- ▶ Die Häusliche Pflege 40-41
Bewertet mit „sehr gut“

Sanitätshaus

- ▶ reha point 42-43
„Wir bewegen Menschen“

Fitnesscenter

- ▶ McLadies 44-45
Fitness und Wellness für die Frau
- ▶ Fitnesscenter Merkelbach 46-47
Premium Fitnesscenter Merkelbach
- ▶ Sports 48-49
Sport und Spaß im Center
- ▶ Fitness King 50-51
Das 24-Stunden-Studio

Sonderthemen

- ▶ Progressive Muskelentspannung 52-53
Hilfreiche Übungen für viele Beschwerden
- ▶ regionale Gesundheitsoffensive
soogesund 54-55
Das Internetportal mit Tipps aus der Region
- ▶ Sportlehrer Claus Bäder 56-57
Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining
- ▶ Fitness für das Gedächtnis 58-59
Trainieren Sie Ihr Gehirn mit Hildegard Dhonau



kreuznacher
diakonie

Diakonie Krankenhaus kreuznacher diakonie

Diakonie Krankenhaus kreuznacher diakonie

„Wir tragen gemeinsam Verantwortung.“

Das Diakonie Krankenhaus kreuznacher diakonie - Akademisches Lehrkrankenhaus der Universitätsmedizin Mainz - ist mit seinen Standorten Bad Kreuznach und Kirn ein modernes leistungsfähiges Krankenhaus mit Schwerpunktversorgung, elf Fachabteilungen/drei Belegabteilungen mit insgesamt 501 Betten.

Besondere Aufgaben stellen sich dem Standort Bad Kreuznach in der perinatalogischen/neonatalogischen, der rheumatologischen und kardiologischen Schwerpunktversorgung.

Ein besonderer Schwerpunkt am Standort Kirn stellt die Wirbelsäulen Chirurgie dar.

Das Diakonie Krankenhaus kreuznacher diakonie unterhält Schulen für Gesundheits- und Pflegeberufe mit den Ausbildungsgängen zur Gesundheits- und Krankenpflege, Gesundheits- und Kinderkrankenpflege sowie Krankenpflegehilfe. Zu dem Geschäftsbereich des Krankenhauses gehört das stationäre Eugenie Michels Hospiz mit zwölf Betten.

gesund!

Diakonie Krankenhaus kreuznacher diakonie

Ringstraße 64
55543 Bad Kreuznach
info-dkkd@kreuznacherdiakonie.de
www.kreuznacherdiakonie.de

Kreuznach macht gesund!

Krankenhaus St. Marienwörth
FRANZISKANERBRÜDER VOM HEILIGEN KREUZ



Krankenhaus St. Marienwörth
FRANZISKANERBRÜDER
VOM HEILIGEN KREUZ

Das Krankenhaus St. Marienwörth in Bad Kreuznach

Den Menschen nahe

Wir sind ein modernes Krankenhaus der Regelversorgung in Trägerschaft der Franziskanerbrüder vom Heiligen Kreuz mit insgesamt 270 Betten.

St. Marienwörth ist als onkologisches, gastroenterologisches und diabetologisches Schwerpunkt Krankenhaus anerkannt und verfügt mit dem Darmzentrum Nahe und dem Brustzentrum Nahe über zwei zertifizierte Organzentren zur Behandlung von Krebserkrankungen.

Hauptfachabteilungen:

- Innere Medizin
- Chirurgie

- Radioonkologie/
Palliativmedizin
- Akutpsychosomatik
- Anästhesie- und
Intensivmedizin

und den Belegabteilungen:

- Augenheilkunde
- Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
mit angeschlossenem
Schlaflabor
- Gynäkologie/Geburtshilfe/
Senologie
- Orthopädie

Darüber hinaus bietet das Haus weitere Behandlungsschwerpunkte wie die Endoprothetik (Gelenkersatz), eine moderne

Endoskopie, eine Schlaganfall-einheit, einen Palliativstützpunkt, ein Medizinisches Versorgungszentrum und verfügt über eine eigene Gesundheits- und Krankenpflegeschule.

Krankenhaus St. Marienwörth

Mühlenstraße 39
55543 Bad Kreuznach
Tel.: +49 (0)671 - 372-0
Fax: +49 (0)671 - 372-1500
kontakt@marienwoerth.de
www.marienwoerth.de



In besten Händen

Kompetenzzentrum für Rheumatologie, Orthopädie und Autoimmunerkrankungen

Die ACURA Kliniken betreiben in Bad Kreuznach das einzige Rheumazentrum in Rheinland-Pfalz und eines der führenden und traditionsreichsten Rheumazentren Deutschlands. Gemeinsam mit dem ACURA Rheumazentrum Baden-Baden entsteht ein deutschlandweit einzigartiges Kompetenz-Netzwerk mit wissenschaftlicher Anbindung an die Universitäten Mainz und Heidelberg mit rund 500 Betten. Es bietet die Möglichkeit, Leistungen in einer geschlossenen therapeutischen Kette aus 5 Bau-

steinen in Anspruch zu nehmen: Von der Rheuma-Ambulanz über ein medizinisches Versorgungszentrum und eine Tagesklinik bis zur Akut- und Rehabilitationsversorgung.

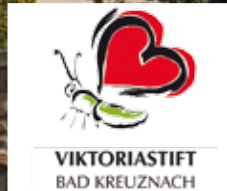
In Bad Kreuznach betreiben wir das Akutzentrum für Rheumatologie und Autoimmunerkrankungen und die Rehabilitationseinrichtung Karl-Aschoff-Klinik, mit dem zusätzlichen Schwerpunkt Orthopädie. Darüber hinaus sind die ACURA Kliniken Kooperationspartner der

AccuMeda Health Academy, die seit dem 01.05.2013 im CRUCE-NIA Gesundheitszentrum das Gesundheitsstudio für therapeutisch betreutes Gerätetraining betreibt.

ACURA Kliniken Rheinland-Pfalz AG

Kaiser-Wilhelm-Str. 9 - 11
55543 Bad Kreuznach
Tel.: +49 (0)671 - 93 - 0
Fax: +49 (0)671 - 93 - 1999
info@kh-acura-kliniken.com
www.acura-kliniken.com

Kreuznach macht gesund!



Viktoriastiftstift

Mit Spaß aktiv gesund werden

Unmittelbar oberhalb der Gräberwerke der Salinen liegt das Viktoriastift. Seit mehr als 130 Jahren existiert die Rehabilitationsklinik und bietet 170 Kindern und Jugendlichen ein „Zuhause auf Zeit“. Die Jüngsten sind gerade mal zwei bis drei Jahre alt, aber auch junge Erwachsene bis 18 Jahren kommen zu uns. Auf dem weitläufigen Gelände des Viktoriastiftes befindet sich der „Park der Sinne“ – ein in Deutschland einmaliger Therapiespielplatz. Desweiteren laden Kletterwand, Fußballplatz, Minigolfanlage, Bocciabahn, Spielplätze und Sport- und Freizeitgebäude zu mehr Freizeitaktivitäten ein. Wir

sind der richtige Ansprechpartner bei vielen chronischen Erkrankungen, bei Übergewicht, bei Diabetes mellitus, Verhaltensauffälligkeiten, psychischen Störungen, motorischen Störungen, Atemwegserkrankungen, geistigen und/oder körperlichen Behinderungen. Gemeinsam im Team entwickeln unsere erfahrenen Experten ein individuelles Therapiekonzept für jeden Patienten. Unsere Messlatte ist der Alltag. Wir begleiten unsere Patienten hin zu mehr Lebensqualität. Sie sollen selbstbewusst und gestärkt wieder zu ihren Familien zurückkehren. Um dieses Ziel zu erreichen, un-

terstützen wir die Kinder und Jugendlichen darin, Eigeninitiative zu zeigen, tolerant zu sein und für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. Auch nach dem Reha-Aufenthalt stehen wir als kompetente Ansprechpartner bereit.

**Viktoriastift
Rehabilitationsklinik für
Kinder und Jugendliche**
Cecilienhöhe 3
55543 Bad Kreuznach
Tel.: +49 (0)671 - 83550
Fax: +49 (0)671 - 35084
info@viktoriastift.de
www.viktoriastift.de

*Das Leben in Bewegung bringen -
nachhaltige Veränderungen erreichen*



St. Franziska-Stift

Das Leben in Bewegung bringen – nachhaltige Veränderungen erreichen

Wir helfen Menschen, die unter psychosomatischen Beschwerden, psychischen Beeinträchtigungen und sozialen Belastungen leiden.

Wenn innere und äußere Umstände Ihres Lebens Sie krank gemacht haben, ist eine Behandlung im St. Franziska-Stift die Chance für einen Neubeginn. Sie bekommen Hilfe für eine Milderung oder Beseitigung Ihres Leidens, Beistand bei der inneren Bewältigung Ihrer Belastungen und Unterstützung für Veränderungen Ihrer krankmachenden

Lebenssituation. Wir bieten Ihnen eine kompetente Therapie mit einem fundierten Konzept, die Ihnen hilft, Ihre Ziele zu erreichen, Ihr Leben in Bewegung zu bringen und nachhaltige Veränderungen zu bewirken.

Behandlungsschwerpunkte: Depression, Angst und Panik, Essstörungen (Anorexie, Bulimie), Übergewicht (Adipositas), chronische Schmerzen, funktionelle körperliche Störungen, Burnout und Überlastungsreaktionen, Mobbing, Anpassungsstörungen,

posttraumatische Belastungsstörungen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.franziska-stift.de
Das St. Franziska-Stift ist eine Einrichtung der cusanus Trägergesellschaft trier mbH.

**Psychosomatische Fachklinik
St. Franziska-Stift**
Franziska-Puricelli-Str. 3
55543 Bad Kreuznach



Diabetologisch-Hausärztliche Gemeinschaftspraxis

„Mit Zucker leben lernen“

Die Diagnose „Zucker“ ist für viele Betroffene zunächst schwer zu verdauen. Was bedeutet die Diagnose für den Alltag? Was ist erlaubt, was nicht mehr? Wie misst man denn den Blutzucker? Welche Möglichkeiten gibt es, eine Diabetes-Erkrankung zu therapieren? Bin ich an Typ 1 oder Typ 2 erkrankt und worin liegt der Unterschied? Wie verhält es sich mit Diabetes in der Schwangerschaft? Die Fragen und Antworten sind so vielseitig wie die Menschen, die an Diabetes mellitus erkranken.

Die Diabetologisch-Hausärztliche Gemeinschaftspraxis Bosenheim/Hackenheim bietet hier kompetente Hilfe und Übersicht. 20

ausgebildete Mitarbeiter – von der Fachkraft bis zum Arzt – sind spezialisiert auf Diabetes-Erkrankungen und die Umsetzung von alltagstauglichen Therapien. Patienten werden in der zentralen Praxis und ihren Nebenstellen in Hackenheim, Winzenheim, Bingen und im Krankenhaus St. Marienwörth behandelt bzw. über die Erkrankung informiert. Wann nehme ich am besten Tabletten ein, wie wird das Insulin gespritzt und in welcher Dosis – der Patient erfährt eine individuelle Beratung und fachliche Begleitung. Oft gesellen sich zu einer Diabetes-Erkrankung weitere Erkrankungen hinzu: Offene Beine sind ein häufiges Begleitbild, und besonderen

Wert müssen Diabetiker stets auf ihre Füße legen. Deshalb hat sich die Praxis auf diabetische Fußbehandlung als zertifizierte Fußambulanz spezialisiert.

5 Ärzte, davon 4 Diabetologen, 3 Diabetesberaterinnen, 3 Diabetes-Assistentinnen und 2 Wundassistentinnen freuen sich über viele Nachfragen.

Diabetologisch-Hausärztliche Gemeinschaftspraxis Bosenheim,

An der Pforte 9
55545 Bad Kreuznach-Bosenheim
Tel.: +49 (0)671 - 29 88 10
Buslinie 206
www.dspb.de



Kreuznach macht gesund!

Caritasverband Rhein-Hunsrück-Nahe eV.

Wenn Sie uns brauchen.....sind wir für Sie da!

Auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes setzen wir uns dafür ein, dass Sie bei Alter, Krankheit und Pflegebedürftigkeit jederzeit gut versorgt sind. Unser Blick gilt dem Wohl eines jeden Patienten.

Wir respektieren jede Weltanschauung.

Caritas Sozialstation

Zu Hause:

Pflegen

- Grundpflege
- Häusliche Behandlungspflege
- spezielle Wundversorgung
- Palliativpflege: Pflege von Schwerstkranken und Sterbenden

- Ambulanter Hospizdienst
- Verhinderungspflege

Helfen

- Hilfe bei der Haushaltsführung
- Familienpflege
- Haushaltsorganisationstraining (HOT)
- Wäsche waschen
- Einkaufsdienst
- Betreuung und Begleitung, Spaziergänge
- ehrenamtlicher Besuchsdienst

Beraten

- BeKo-Stelle
- individuelle Beratung
- Leistungen der Pflegeversicherung, Hilfe bei Antragstellung

- Anleitung und Beratung von pflegenden Angehörigen
- Pflegekurse
- Vermittlung: Pflegehilfsmittel, Hausnotruf, Essen auf Rädern

Wir arbeiten zusammen mit Ärzten, Krankenhäusern, Kranken- und Pflegekassen, Sanitätshäusern....

Caritas Sozialstation

24 Stunden erreichbar
Bahnstraße 26
55543 Bad Kreuznach
Tel.: +49 (0)671 - 8 38 28 28
Fax: +49 (0)671 - 8 38 28 41
sozialstation@caritas-kh.de
www.caritas-kh.de

Kreuznach macht gesund!



DLRG Ortsgruppe Bad Kreuznach

Wasser ist unser Element

„Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft sieht und verwirklicht seit ihrer Gründung im Jahr 1913 eine ihrer Hauptaufgaben im Breitensport, und zwar unter gesundheitlichen Aspekten. Dies gilt für das Anfängerschwimmen wie auch für das Training im Schwimmen und Rettungsschwimmen.“

Seit 1928 besteht die DLRG Ortsgruppe Bad Kreuznach. Wir haben derzeit 400 Mitglieder. Ansprechen wollen wir mit unserem Angebot vor allem Kinder und Jugendliche, um aus Nichtschwimmern Schwimmer und aus Schwimmern Rettungs-

schwimmer zu machen. Seit 2012 haben wir ein DLRG Heim in Hargesheim. Dort werden Lehrgänge und Fortbildungen angeboten.

In den Schwimmbädern der Stadt Bad Kreuznach und dem Freibad Rüdesheim bieten wir das ganze Jahr über ein umfangreiches Gesundheitsangebot an, angefangen von Eltern-Kind-, Kleinkinder-Schwimmkursen, Schwimm- und Rettungsschwimmausbildung und Jugendarbeit.

Falls Sie sich für unsere ehrenamtliche Arbeit als „Fördermitglied“ engagieren wollen, so sind Sie ganz herzlich in unserem jünger-

ten Spross, dem „DLRG Förderverein Bad Kreuznach“, willkommen.

DLRG Ortsgruppe Bad Kreuznach e.V.

Hajo Hartkopf 1. Vorsitzender,
Im Wiesengrunde 24
55593 Rüdesheim
hartkopfhajo@gmx.de

Vereinsheim: DLRG Ortsgruppe Bad Kreuznach e.V.

Niederwiese 9a
55595 Hargesheim
Tel.: +49 (0)151 - 53087247
Fax: +49 (0)671- 2983951
www.bad-kreuznach.dlrg.de

Kreuznach macht gesund!



BÄDERHAUS

Neue Kraft tanken im BÄDERHAUS Bad Kreuznach

Das BÄDERHAUS Bad Kreuznach ist genau die richtige Adresse, um sich zwischendurch eine Auszeit vom Alltag zu gönnen.

Freuen Sie sich auf die wohltuende Atmosphäre unseres Hauses und unser individuelles Wellnessangebot an Wohlfühlmomenten.

Die Sauna- und Wellnessanlage bietet ihren Gästen mit elf Saunen und Dampfbädern vielseitige Möglichkeiten, Körper und Geist wieder in Schwung zu bringen und neue Kraft zu tanken.

Warme Temperaturen, ein lichtdurchflutetes Atrium, mediterrane Farbtöne und Entspannen unter Palmen machen müde Geister wieder munter.

Vom 01. bis 30. Juni verabschiedet sich das BÄDERHAUS in die Sommerpause. Es schließt für Renovierungsarbeiten und wird in dieser Zeit wieder fit gemacht. Ab Juli ist es wieder geöffnet.

Öffnungszeiten:

Täglich 10.00 bis 22.30 Uhr
Saunaende 22.00 Uhr

Montag ist immer Damen-Sauna, auch wenn Montag Feiertag ist. Das BÄDERHAUS ist vom 01. bis 30. Juni 2013 geschlossen.

BÄDERHAUS Bad Kreuznach

Kurhausstr. 23
55543 Bad Kreuznach
Tel.: +49 (0)671 - 991100
Fax +49 (0)671 - 991101
info@baederhaus.de
www.baederhaus.de

Kreuznach macht gesund!



crucenia Salzgrotten

Wohltuend und erholsam: Die crucenia Salzgrotten Bad Kreuznach

Nutzen Sie die Kraft des Toten-
Meer-Salzes, um Ihr Wohlbefin-
den zu verbessern. Atmen Sie in
den crucenia Salzgrotten tief ein
und erleben Sie Erholung für Kör-
per und Seele, die einem Urlaub
an der See gleichkommt.

Die natürliche Anwendung und
das Ambiente der crucenia Totes-
Meer-Salzgrotten nutzen auch
Familien mit ihren Kindern, zum
Beispiel bei Atemwegserkran-
kungen. Deshalb hat die Badge-
sellschaft zwei getrennte Grotten

eingerrichtet, in denen je nach
Bedarf Erwachsene mit einem
höheren Ruhebedürfnis oder
Familien mit spielenden Kindern
das besondere Mikroklima genie-
ßen können. Die Kunden liegen
bei angenehmen 22 bis 23 Grad
Celsius in ihrer Straßenkleidung
auf Liegen.

Öffnungszeiten:

Täglich von 8.30 bis 19.30 Uhr
Es empfiehlt sich eine Reservie-
rung vor dem Termin

**crucenia
Salzgrotten Bad Kreuznach**

Kurhausstr. 26
55543 Bad Kreuznach
Tel.: +49 (0)671 - 991432
Fax +49 (0)671 - 991417
info@crucenia-totes-
meer-salzgrotten.de
www.crucenia-totes-
meer-salzgrotten.de

Kreuznach macht gesund!



crucenia thermen

Entspannung im Thermalwasser der crucenia thermen Bad Kreuznach

Die crucenia thermen im Herzen des denkmalgeschützten Bad Kreuznacher Kurviertels, liegen idyllisch direkt am Ufer der Nahe. Von der großzügigen Sonnenterrasse aus blicken die Gäste auf das Flüsschen Nahe und auf die Felsen und Weinberge des gegenüberliegenden Kauzenbergs. In zwei Innen- und einem Außenbecken schwimmen die Gäste in mineralhaltigem, etwa 33 Grad Celsius warmem gesundem Thermalwasser. Zusätzlich können Sie

im großen Süßwasserbecken bei ca. 30 Grad Celsius Wassertemperatur Ihre Runden drehen.

Im Eintritt inklusive wird „Aqua-Fitness“ angeboten. Das heißt individuelle Wassergymnastik mit Musik für Jung und Alt. Das Allround-Programm unter fachkundiger Anleitung für Beweglichkeit und Kondition gibt es mit klassischer bis fetziger Musik - belebend, spritzig, entspannend.

Öffnungszeiten:
Täglich von 8.00 bis 21.00 Uhr
Badeende 20.30 Uhr

**crucenia thermen
Bad Kreuznach**
Kurhausstr. 26
55543 Bad Kreuznach
Tel.: +49 (0)671 - 991426
Fax: +49 (0)671 - 991417
info@crucenia-thermen.de
www.crucenia-thermen.de



Kreuznach macht gesund!

Crucenia Gesundheitszentrum

Heilung und Prävention mit den Schätzen der Natur

Nur das Crucenia Gesundheitszentrum setzt die ortsgebundenen Heilmittel ein, die die Natur Bad Kreuznach geschenkt hat: Thermal-Heilwasser, Heilerde und Radon dienen seit langem dazu, Leiden des Bewegungsapparates und rheumatische Erkrankungen erfolgreich zu behandeln.

Wohltuende Bäder oder Bewegungstherapie im Salzwasser, Heilerdepackungen in der Haslauer Wanne und Inhalationstherapien im Radonstollen lindern Beschwerden, nehmen Schmerzen, verbessern die Be-

weglichkeit und erhöhen die Lebensqualität gerade auch bei chronischen Erkrankungen oder langwierigen Genesungsprozessen.

Die ortsgebundenen Kurmittel werden dabei mit dem gesamten physiotherapeutischen Leistungsspektrum verabreicht: Massagen, Krankengymnastik und Elektrotherapie. Das Bewegungstraining im Salzwasser erlaubt es, Muskeln, Sehnen und Gelenke schonend und schmerzarm zu belasten und auch mit Vorerkrankungen für die Fitness zu arbeiten.

Kreuznach macht gesund!

Crucenia Gesundheitszentrum

Kurhausstr. 22-24
55543 Bad Kreuznach
Tel: +49 (0)671 - 83600-150
www.crucenia-gesundheitszentrum.de

Kreuznach macht gesund!



Freibad Salinental

Baden im größten Freiluftinhalatorium

Das Freibad Salinental liegt inmitten von Gradierwerken in einer einzigartigen Naturlandschaft direkt am Ufer der Nahe. Die Gäste genießen hier nicht nur eine herrliche Aussicht auf das grandiose Felsmassiv der Gans, sondern auch die frische „Meeresbrise“ der Salinen. Diese wirken an heißen Tagen auch als angenehme „natürliche Klimaanlage“ – ein „Feeling wie am Meer“. Mit rund 100.000 Besuchern pro Jahr ist das Freibad im größten

Freiluftinhalatorium Europas ein echter Besuchermagnet. Durch die große Liegewiese und eine separate Spielfläche mit Basketball- und Beachvolleyballfeld sowie reichlich Platz zum Kicken und Herumrennen wird es auch bei Hochbetrieb niemals eng. Das Freibad Salinental ist verkehrsgünstig gelegen, große Parkplätze sind nur ein paar Gehminuten entfernt. Natürlich halten auch die Stadtbusse in unmittelbarer Nähe.

Öffnungszeiten:
von April bis Oktober
Mo–Fr 9 bis 17 Uhr
Sa 9 bis 16 Uhr
So 11 bis 16 Uhr
November bis März
Mo–Fr: 9–16 Uhr

Freibad Salinental
Saline Theodorshalle
55543 Bad Kreuznach
Tel.: +49 (0)671 - 28337



Kreuznach macht gesund!

Freibad Bosenheim

Badespaß in Bosenheim

Das Freibad im Stadtteil Bosenheim liegt gegenüber dem Sportplatz und bietet Platz für ca. 500 Badegäste. Die Anlage besteht aus einem 25 m Schwimmerbecken, einer Sprunggrube mit einem 1 m Brett, einem Nichtschwimmerbecken sowie einem separaten Kleinkinderbecken mit Minirutsche. Das Bad wird über eine Solaranlage beheizt.

Für Schwimmer sind während der Saison immer zwei 25 m Bah-

nen abgeteilt, um ein ungestörtes Schwimmen zu ermöglichen. Immer wieder finden auch kleine Veranstaltungen statt. Termine nach Aushang. Außerdem erhalten Sie Informationen, wie die tägliche Wassertemperatur und die Eintrittspreise auf der Homepage.

Öffnungszeiten:
Mai bis September 10 bis 20 Uhr
Juni bis August 10 bis 19 Uhr

Kreuznach macht gesund!

Freibad Bosenheim
Am Schwimmbad
55545 Bad Kreuznach-Bosenheim
Tel.: +49 (0)671 - 69731
www.freibad-bosenheim.de



Bellevita

Betreutes Wohnen in der Seniorenresidenz

Toprenovierte Appartements in unterschiedlicher Größe, Lage und Ausstattung zwischen 470,- und 1260,- € Kaltmiete zzgl. Nebenkosten. Ideale Lage am Salinental der Kurstadt Bad Kreuznach.

Gehobene Ausstattung mit Ladepassage

Hochwertige Einbauküchen, bodengleiche Duschen, Parkett, Laminat o. Linoleum, breite Wohnungstüren, Balkon/Terrasse, Restaurant, Lounge, Ergotherapieaum, Gemeinschaftsgarten, Bibliothek, Sonnendecks, Lift mit direktem Zugang zu Tiefgarage/

Radabstellplätzen, Ladestationen für E-Bikes und E-Rollstühle.

Umfangreicher Service

Rezeptionsdienst und 24-Stunden Notrufservice, Versorgung im Krankheitsfall, Pflege- und Serviceteam bei Bedarf im Haus, Friseur, med. Fußpflege, Kosmetik, Ergo- und Physiotherapie sowie Fitness im Haus. Kleine Haustiere auf Anfrage gerne willkommen.

Vielfältige Betreuung und Unterhaltung

Das meinen die Bellevita-Bewohner: „ich fühle mich hier gut

untergebracht...“, „ich fühle mich hier so zu Hause, als hätte ich nie woanders gewohnt...“, „hätte ich das nur mal früher gemacht...“

Bellevita

Salinenstraße 145
55543 Bad Kreuznach
Tel.: +49 (0)671 -4834252
www.bellevita-seniorenresidenz.de



Betreutes Wohnen
ab Okt. 2013



Haus St. Josef
55543 Bad Kreuznach



St. Antoniushaus
55583 Bad Münster
a. St.-Ebernburg



Puricelli Stift
55494 Rheinböllen



Haus Maria Königin
55606 Kirm

Der Mensch im Mittelpunkt

Angebote für Senioren

Wenn das Leben in der eigenen Wohnung nicht mehr möglich ist, finden pflegebedürftige Menschen in den Senioreneinrichtungen der Franziskanerbrüder vom Heiligen Kreuz ein neues Zuhause.

einige Serviceleistungen in Anspruch nehmen möchten, bieten wir an verschiedenen Standorten „Betreutes Wohnen“.

Unsere Leistungen im Einzelnen:

- vollstationäre Pflege für alle Pflegestufen
- Kurzzeit- und Tagespflege
- spezielle Angebote für Menschen mit Demenz
- spezialisierte Palliativversorgung
- Betreutes Wohnen
- und viele weitere Angebote

St. Antoniushaus

Bad Münster a. St.-Ebernburg
Tel.: +49 (0)6708 - 6373 - 7150
www.st-antoniushaus.de

Haus St. Josef

Bad Kreuznach
Tel.: +49 (0)671 - 372 - 7009
www.haus-stjosef.de

Puricelli Stift

Rheinböllen
Tel.: +49 (0)6764 - 30498 - 600
www.puricelli-stift.de

Haus Maria Königin

Kirm
Tel.: +49(0)6752 - 155-0
www.haus-mariakoenigin.de



Pflegedienst Fuhrmann GmbH & Co. KG

24 Stunden: Zuverlässigkeit – Sicherheit – Qualität

Der Pflegedienst Fuhrmann besteht seit dem 1. September 2004. Wir betreuen in Bad Kreuznach und Umgebung rund 90 Kunden und Kundinnen. Dazu haben wir überwiegend examinierte, qualifizierte und freundliche Pflegefachkräfte. **Gesamtnote der letzten Prüfung des MDK: 1,6 Bei der Zufriedenheit der Kunden und Kundinnen sogar eine glatte 1.**

„Der Mensch steht bei uns in seiner Ganzheit als Individuum im Mittelpunkt des Handelns und verdient einen respektvollen Um-

gang“. Qualität ist messbar – der Medizinische Dienst bewertete den Pflegedienst im Juli 2012 mit der Gesamtnote 1,6.

Das Pflege-Angebot

Am Anfang steht grundsätzlich eine Beratung. Das Pflege-Team hilft bei allen Fragen rund um die Pflege. Bei Formalitäten und anderen Problemen geben wir Hinweise wie und wo kompetente Hilfe zu finden ist.

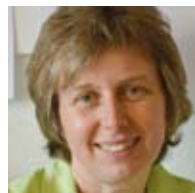
Als ständige Leistungen bieten wir: Grundpflege Krankenpflege nach SGB XI, Behandlungs-

pflege nach SGB V, hauswirtschaftliche Dienste.

Auch eine Begleitung und Betreuung in Form von Spaziergängen und Betreuung bei Abwesenheit der Angehörigen ist möglich.

Pflegedienst Fuhrmann GmbH & Co. KG

Geschäftsführerin:
Frau Regina Fuhrmann-Rudat
Riemenschneiderstraße 4
55543 Bad Kreuznach
Tel: +49 (0)671 - 758 23
Fax: +49 (0)671 - 796 17 94
Mobil: +49 (0)170 - 520 29 29
post@pflegedienst-fuhrmann.de



DIE HÄUSLICHE PFLEGE

Der Medizinische Dienst der Krankenkassen bewertete uns mit "sehr gut" (Stand: März 2013)

Wir, der Alten- und Krankenpflegedienst DIE HÄUSLICHE PFLEGE stehen mittlerweile seit fast 20 Jahren in Bad Kreuznach Stadt sowie in den umliegenden Verbandsgemeinden zahlreichen pflegebedürftigen und behinderten Menschen unterstützend zur Seite. Wir beraten, pflegen und helfen bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit und im Alter. Unser internes Qualitätsmanagement garantiert eine kompetente Pflege. Durch kontinuierliche Weiterbildungen bleiben unsere Mitarbeiterinnen auf dem aktuellen

Stand und selbstverständlich sind wir bei allen gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen zugelassen. Gerne beraten wir Sie kostenlos über die Möglichkeiten der häuslichen Pflege. Wir ermitteln gemeinsam mit Ihnen den Pflegeaufwand und erstellen einen persönlichen Pflegeplan, der Ihren Bedürfnissen entspricht und alle gewünschten Leistungen beinhaltet. Wir informieren und unterstützen Sie bei der Beantragung von Leistungen der Kranken- und Pflegekassen.

Pflegenden Angehörigen stehen wir mit Beratungen und individuellen Schulungen zur Seite – denn "Pflegen heißt verstehen."

gesund!

DIE HÄUSLICHE PFLEGE

Inh.: Christine Wolf
Winzerstraße 2
55546 Pfaffen-Schwabenheim
Tel.: +49 (0)6701 - 911 324
Fax: +49 (0)6701 - 911 325
www.die-haeusliche-pflege.de



Sanitätshaus reha point

Wir bewegen Menschen und verbessern ihr Handicap

Wir beraten nicht nur kompetent – unsere Kunden können auch Hilfsmittel vor Ort erleben. In unserem nachempfundenen Badezimmer können u. a. Badewannenlifter, Toilettensitzerhöhungen und spezielle Haltegriffe direkt getestet werden. Auf dem Parcours können unterschiedlichen Rollatoren ausprobiert werden. Fast jeden Mobilitätswunsch erfüllt die neue Generation von „Scootern“!

Diese können sogar über das Wochenende zu Hause probefahren werden.

Im „Pflegezimmer“ beraten wir ebenfalls nicht ausschließlich produktbezogen, sondern stellen uns individuell auf die Fragen und Situationen unserer Kunden ein. So kann es sein, dass sich z.B. die **Lebensqualität** durch den Einsatz einer speziellen Gleitmatte für den Pflegebedürftigen und seinen Angehörigen **erhöht**, weil schweres Heben und mühsame Transfers im Bett entfallen.

BERATUNG ist für uns das WICHTIGSTE. Deshalb ist das reha-point-team immer auf dem fachlich aktuellsten Stand.

gesund!

Sanitätshaus Reha Point

Inhaber Klaus P. Faber
Mannheimer Straße 221
55543 Bad Kreuznach
Tel: +49 (0)671 - 4821209
Fax: +49 (0)671 - 4821210
info@reha-point.net
www.reha-point.net

Psssssssssssssssst:

Hier fühlt *frau* sich wohl.



**Training.
Kurse.
Sauna.**

Exklusiv für die Frau.
**Kostenlose Parkplätze
ausreichend vorhanden.**

Willkommen im neuen McLadies

Fitness und Wellness für die Frau

Pssssst freuen sie sich auf das neue Frauenfitnessstudio in Bad Kreuznach. Alles NEU auf über 800qm Wellness und Fitness exklusiv für die Frau ab September. Tauchen sie ab aus ihrem Alltag und kommen sie an einen Ort an dem es nur um sie geht. Egal ob sie Trainieren, sich entspannen oder etwas für ihr Äußeres machen wollen, bei uns stehen sie im Mittelpunkt.

Aktivieren Sie ihren Stoffwechsel an unseren Zirkelgeräten, strafen sie ihren Körper mit dem Wellnesskey-System von Technogym oder stärken sie ihren Rücken

an den eigens dafür konzipierten DR. Wolff Rückengeräten. Entspannen sie in unseren Yoga-kursen und haben sie Spass an Zumba. Genießen sie die Auszeit vom Alltag im Wellnessbereich oder mit einer wohltuenden Massage.

Besuchen sie uns, es erwarten Sie zahlreiche Parkplätze direkt vor der Tür.

Sichern sie sich schon jetzt die Voreröffnungspreise und trainieren Sie ab September in dem Studio in dem frau sich wohlfühlt.

Wir freuen uns auf Sie!

**MCL Fitness AG
Mc Ladies**
Riegelgrube 3A
55543 Bad Kreuznach
Tel.: +49 (0)671 - 48365500
www.mcladies.de

Kreuznach macht gesund!



2 MILON-ZIRKEL



POWER PLATE



KURS VIELFALT



Bio-Sauna



FIGURCLUB



Willkommen zu mehr Figur

Fitness & Wohlbefinden im Premium Fitnesscenter Merkelbach!

Egal was Sie erreichen wollen, wir machen Sie fit dafür!

Mit dem richtigen Training holen Sie sich die Energie, die Sie brauchen, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen – im Sport genauso wie Beruf und im Alltag.

Lassen Sie sich inspirieren und werden Sie aktiver und leistungsfähiger – und vor allem: erleben Sie mehr Lebensqualität!

Genießen Sie auf über 2.700 Quadratmetern ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Angebot vom herkömmlichen Krafttraining über Zirkeltraining hin zu

Ausdauer und Beweglichkeits-training. Bedienen sie sich hier der neuesten Techniken von Milon, Powerplate oder ganz neu dem isokinetischen Krafttraining. Unser Team aus fachkompetenten Mitarbeitern steht ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Nach getaner Arbeit entspannen sie sich auf über 800qm in unserem Wellnessbereich, der von Holzofensauna über Finnische Sauna bis hin zur Dampfsauna und dem eigenen DAMEN-Sauna-Bereich mit Ruheraum alles bietet, um vom Alltag abschalten zu können.

Wir freuen uns auf ein persönliches und unverbindliches Treffen und eine gemeinsame und vor allem gesunde Zeit,

Ihr Fitness Center Merkelbach Team

**HGM Fitness AG
Fitness Center Merkelbach**

Schwabenheimer Weg 137
55543 Bad Kreuznach
Tel.: +49 (0)671 - 74222
Fax: +49 (0)671 - 76013
info@fitnesscenter-merkelbach.de
www.fitnesscenter-merkelbach.de



Herzlich willkommen

Im Fitnesscenter SPORTS

Wir verstehen unter Fitness nicht nur die sportliche Ertüchtigung, sondern erleben sie Sport als Lifestyle. Neben dem herkömmlichen Kraft- und Ausdauertraining an Geräten oder in Kursen, können sie auch im Saunabereich entspannen oder unterm Solarium oder freien Himmel im Außenbereich Sonne tanken. Genießen sie ein weitreichendes Entertainment Programm von Beachvolleyball über Beachsoccer, bis hin zu Kickern um einfach mal Zeit mit Freunden zu verbringen.

Das SPORTS versteht sich als das Fitnessstudio für alle. Von der Trainingsplanung, über die Umset-

zung bis hin zur Erfolgskontrolle stehen wir Ihnen täglich zur Seite, um Ihnen eine optimale Zielerreichung zu ermöglichen.

Mit der Erfahrung von über 20 Jahren in der Fitnessbranche in Kombination mit einem jungen kreativen Team und einer modernen Fitness- & Wellnessanlage bietet das SPORTS professionelle Beratung, individuelle Betreuung und eine angenehme familiäre Atmosphäre.

Der Besuch im Fitnesscenter SPORTS soll für unsere Gäste wie ein kurzer Urlaub sein. „Nomen est Omen“ - Daher möchten wir unseren Mitgliedern neben Sport und Fitness auch Spaß bieten.

Der gesundheitliche Nutzen sportlichen Trainings ist allgemein bekannt. Wir unterstützen Sie nicht nur dabei, etwas für den Körper und die Gesundheit zu tun, sondern vermitteln auch die Freude an der Bewegung, leben täglich unsere Philosophie und dafür stehen wir mit unserem Namen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Fitnesscenter SPORTS

Riegelgrube 4
55543 Bad Kreuznach
Tel.: +49 (0)671 - 794 6111
info@fc-sports.de



FitnessKing

Hier trainieren die Schlaunen!

Für nur 17,99 Euro im Monat (Jahresabo) an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr trainieren!

24 Stunden für Mitglieder geöffnet

Mitglieder erhalten eine Mitgliedskarte (einmalig 19,99 Euro) – sie ist quasi der Schlüssel, um jederzeit nach Herzenslust trainieren zu können. Zudem findet selbstverständlich eine kontinuierliche Betreuung durch qualifiziertes Personal statt.

Viel Leistung für wenig Geld
Für viel Power gibt es das KRAFT-

TRAINING. Das CARDIOTRAINING zielt auf eine gute Herzgesundheit und das mit einer riesigen Auswahl an Cardiogeräten. Wer viel sitzt, kann mit dem RÜCKEN-TRAINING seinen Rücken stärken und gezielt etwas für die Figur tun. Mit dem BAUCH-BEINE-PO-TRAINING können die besonderen Problemzonen angegangen werden. Nicht zuletzt bietet FitnessKing mit KINGPLATE, dem bekannten Vibrationstraining der Stars, eine spezielle Trainingsform an, um die Haut zu straffen, die Knochen und speziell die tiefere Muskulatur zu stärken.

gesund!

FitnessKing
Schwabenheimer Weg 103
55543 Bad Kreuznach
24 Stunden geöffnet
Infozeiten für Neukunden:
Mo – Fr. 11 Uhr bis 21 Uhr,
Sa, So, Feiertagen 12 – 18 Uhr.

Progressive Muskelentspannung

nach E. Jacobson

Stress?

Migräne?

Nervosität?

Tinnitus?

Unruhe?

Rückenprobleme?

Schlafstörungen?

Verdauungsstörungen?

Konzentrationsschwierigkeiten?

PME
Stromberg

Infos & Anmeldung:

www.pme-stromberg.de

Hilfe zur Selbsthilfe:

Erlernen Sie in meinen Gruppen-Kursen oder beim individuellen Einzeltraining die Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson (kurz: PME).

Die PME ist leicht zu erlernen und Sie erzielen bereits nach der ersten Trainingsstunde Erfolge. Daher ist die PME für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geeignet.

Stress als Chance

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Der Leistungsdruck und die physische und psychische Belastung steigen ständig. Stressbedingte Erkrankungen stellen sich ein.

Die Progressive Muskelentspannung wirkt dem effektiv entgegen und ist einfach zu erlernen, wirkt rasch und zuverlässig, jederzeit, an jedem Ort.

Beispielsweise bei:

Burnout, Migräne, Tinnitus, Ängsten, Depression, Rücken-/ Nackenproblemen, Konzentrationsschwierigkeiten, Bluthochdruck, Schlafstörungen u.v.a.m.

Das Angebot:

- Einzel- und Gruppenunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Hausbesuche
- Seminare in Kitas, Schulen und Betrieben

Alle Ersatz-, Betriebs- und Angestelltenkassen übernehmen die Kosten; andere Kassen auf Anfrage.

Ort, Termin und Gebühr nach Vereinbarung.

Anerkannt im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsprävention gemäß den "Handlungsfeldern und Kriterien der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20 a SGB V"

Birgit Hochhaus
Zertifizierte

Entspannungspädagogin

Michael-Praetorius-Str. 10
55442 Stromberg
Tel.: +49 (0)6724 - 1328
Mobil: +49 (0)163 - 9055125
birgit.hochhaus@gmx.de
www.pme-stromberg.de

Kreuznach macht gesund!



soogesund

soogesund

Die regionale Gesundheitsoffensive

soogesund.de - Das Internetportal zum Thema Gesundheit aus Stadt und Landkreis Bad Kreuznach, Soonwald, Hunsrück und Nahe. Transparenz, Offenheit, Vertrauen und Netzwerkförderung im regionalen Kontext.

soogesunde Informationen

Auf soogesund.de erhalten Sie fundierte Informationen rund um das Thema Gesundheit. Lesenswerte Fachartikel und Ratgeber für Sie von Experten aus der Region geschrieben.

soogesunde Partner

Auf soogesund.de präsentieren sich Ärzte, Experten, Dienstleister und Institutionen aus der Region mit relevanten Kontaktdaten, Qualifikationen und Leistungen.

soogesunde Termine & Jobs

Auf soogesund.de finden Sie Veranstaltungen und freie Jobs in der Region. Treten Sie in Kontakt mit allen Anbietern, diskutieren Sie mit uns & bleiben Sie soogesund.

soogesund GmbH & Co. KG

Im Tal 20
55568 Abtweiler
Tel.: +49 (0)6753 - 9169 439
Fax: +49 (0)6753 - 9169 440
info@soogesund.de
www.soogesund.de

Kreuznach macht gesund!



CLAUS BÄDER
Dipl. -Sportlehrer

Claus Bäder Dipl.-Sportlehrer

Für diejenigen, die Kompetenz verlangen

Während seines Studiums der Sportwissenschaften legte Claus Bäder den Schwerpunkt auf funktionelles Krafttraining, Trainingslehre und Sportmedizin. Zudem bringt er über 30 Jahre Erfahrung als Sportlehrer im Gesundheits-, Breiten- und Leistungssport mit. Unterstützt wird er von der staatlich anerkannten Gymnastiklehrerin Katja Bäder.

Auf mehreren Ebenen verfügt das Studio über ca. 70 Geräte für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie eine Gymnastikhalle mit punktelastischem Boden.

- Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining für alle Altersgruppen
- Kurse zur Gesundheitsvorsorge im Bereich Bewegung
- Individuelle Programme bei Wirbelsäulensyndromen und funktionellen Störungen.
- Muskelaufbautraining nach Operationen und Verletzungen
- Herz- und Kreislauftraining

Einige Kurse zur Gesundheitsvorsorge werden von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 75,- Euro bezuschusst. Wir informieren Sie gerne.

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9.30-13.00 Uhr u. 15.30-21.00 Uhr

Di vormittags geschlossen

Sa 15.00-19.00 Uhr,

So- u. Feiertage 10.00-12.30 Uhr

CLAUS BÄDER,
Dipl. Sportlehrer

Reitschule 17

55543 Bad Kreuznach

Tel.: +49 (0)671 - 41286

www.sportstudio-baeder.de

Kreuznach macht gesund!



cognofit

Fitness für das Gedächtnis

Unser Gehirn liebt es, gebraucht zu werden. Eine Übung für Ihre Konzentration: Die Anfangs- und Endbuchstaben der Wörter in den folgenden Sätzen stimmen, die mittleren Buchstaben sind vertauscht. Unser Gehirn ist in der Lage, aus solchen Anagrammen die richtigen Wörter zusammenzusetzen.

Vleie Btchsabuen bledin enien Staz. Dseie Agfubae siencht swichierg zu sien. Ketartozinton ist enie witighce Vasusetonzug für die Mäfhigikekert. Ein go-reßr Waschtroztsat verssebret die Feighäkit zur Kimominutokan. Die Feigäkiht zum lischegon

Dekenn ist ein wigichter Akespt bei der Lunsög von Prembelon.

Durch Krankheit, Unfall oder mit zunehmendem Alter können nicht nur Konzentrations-, sondern auch andere Hirnleistungen nachlassen. Im SimA-Training werden verschiedene Hirnleistungen trainiert, denn was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken bzw. das Nutzen der geistigen Fähigkeiten.

- Wahrnehmung
- Konzentration
- Merkfähigkeit
- Wortfindung

- assoziatives Denken
- Fantasie
- logisches Denken
- Kreativität
- Denkflexibilität

cognofit

Hildegard Dhonau

Manteuffelstraße 2

55543 Bad Kreuznach

Tel.: +49 (0)6 71 - 4 83 61 42

Mobil: +49 (0)1 71 - 7 46 90 36

wildegilde53@web.de

www.cognofit.de

Kreuznach macht gesund!