



RIEISS medien

## Wir machen Sie fitt

Medizinisch-therapeutisches  
Gerätetraining • Aqua-Training •  
Sauna • Massagen •  
Krankengymnastik • Kurse



albertinen<sup>+</sup>

in besten Händen

albertinen<sup>+</sup>

in besten Händen

## So finden Sie uns



### Bus- und Bahnverbindungen

- U-Bahn U2 bis Niendorf-Markt, dann Metrobus 5 bis Haltestelle Oldesloer Straße, dann Bus 183 bis Albertinen-Krankenhaus
- S-Bahn S 21 oder S3 bis Eidelstedt, dann A1 (AKN) bis Schnelsen
- A1 (AKN) / Bus 195 bis Haltestelle Schnelsen
- Metrobus 5 bis Haltestelle Oldesloer Straße, dann Bus 183 bis Albertinen-Krankenhaus

### PHYSIKOfitt im Albertinen-Krankenhaus

Süntelstraße 11 a  
22457 Hamburg

### Infotelefon und Schnuppertraing:

(0 40) 55 88 - 2535  
Internet: [www.albertinen.de](http://www.albertinen.de)

## Information und Schnupperkurs

Bitte abschneiden und einsenden an

Ja, ich will mehr über PHYSIKOfitt wissen oder ein Schnuppertraining vereinbaren. Bitte rufen Sie mich an!

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

PHYSIKOfitt  
Süntelstr. 11 a  
22457 Hamburg

Oder direkt anrufen: (0 40) 55 88-25 35

## Liebe Gäste,

Gesundheit ist wie eine Blume: Mit etwas Pflege kann man sie lange erhalten.

Wir wollen keinen Körperkult. Sondern wir wollen mit Ihnen so trainieren, dass Sie gesund bleiben und sich gesund fühlen.

Gemeinsam mit unseren Physiotherapeuten und Masseuren erarbeiten Sie Ihr individuelles Fitness- und Wohlfühlprogramm. Für Fitness im Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

Schauen Sie doch mal für ein Probetraining vorbei!

Ihre

Elisabeth Schumacher  
Leitende Physiotherapeutin

## So machen wir Sie fitt

Unsere Arbeit - zu Hause oder im Betrieb - bringt oft einseitige körperliche Belastungen mit sich. Wir wollen Ihre individuellen Defizite und Fehlbelastungen erkennen und mit diesem Wissen an der Wiederherstellung Ihrer Muskelbalance arbeiten.

PHYSIKOfitt bedeutet

- Aufnahmebefund Ihrer persönlichen Belastungen und Symptome durch eine unserer Physiotherapeutinnen
- Erarbeitung und regelmäßige Anpassung Ihres individuellen Trainingsplans
- Training an ausgewählten Geräten
- Massagen, Sauna oder Bewegungsbäder zur Auflockerung und Entspannung

### 1. Mit medizinisch-therapeutischem Gerätetraining

Muskelaufbau, Korrektur von Haltungsschwächen oder Herz-Kreislauf-Training: Unsere Physiotherapeuten erarbeiten mit Ihnen Ihr persönliches Programm. Damit Sie fitt werden und bleiben.

### 2. Im Bewegungsbad und in der Sauna

Wie gut Bäder und Sauna für Körper, Geist und Seele sind, wussten schon die alten Römer: Sie regen den Kreislauf an und fördern die Durchblutung.

Oder Sie probieren es einmal mit Aqua-Training: Kreislauf und Muskeln werden trainiert und die Gelenke geschont.

### 3. Mit Massagen, Kursen und Einzelgymnastik

Zum Beispiel:

- Schulter-Nacken-Massage
- Gesichts-Massage
- Ganzkörper-Massage
- Fussreflexzonen-Massage
- Wärmebehandlungen
- Krankengymnastische Einzelbehandlungen
- Fangopackungen
- Rückenschule
- Beckenboden-Gymnastik

