

Möchten Sie beweglich & gesund bleiben? Unser Trainingsprogramm „Medizinische Fitness“

Gesundheit ist keine Frage des Alters! Die Muskulatur, die Gelenke und das Herz-Kreislaufsystem sind lebenslang trainierbar und verbesserungsfähig.

Regelmäßig durchgeführtes Training erhält oder verbessert Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft!

Wir bieten Ihnen Hintergrundinformationen und individuelles Training an hochwertigen, gelenkschonenden Trainingsgeräten. Damit schaffen Sie die besten Voraussetzungen für Kraft und Stabilität in jedem Lebensalter!

Möchten Sie fair behandelt werden? Zufriedenheits-Garantie

Da wir sicher sind, dass Sie mit unserer Leistung zufrieden sein werden, bieten wir Ihnen unsere Zufriedenheits-Garantie an. Das bedeutet: Sie entscheiden, wie lange unsere 'Zusammenarbeit'



Möchten Sie lieber in der Gruppe trainieren? Dann besuchen Sie unsere Kurse

Ihren Zielen entsprechend, können Sie aus einer Vielzahl von Kursen auswählen und so Ihr Trainingsprogramm optimieren oder einfach mit Spaß und Freude das Gruppenerlebnis genießen.

Unser Betreuungssystem:

1. Gesundheitsberatung
2. Ihre Gesundheitsanalyse und Fitness Check
3. Die Erstellung Ihres Trainingskonzeptes
4. Ihre Einweisung an den Trainingsgeräten
5. Erfolgs-Gespräche und Ihre Trainingsbetreuung
6. Erfolgskontrollen und Trainerstunden
7. Vernetzung mit der Physiotherapie

Für aktive Gesundheit ist es nie zu spät! In Kooperation mit der Praxis Werding: Die Leistungen der ganzheitlichen Physiotherapie:

- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- KG auf neurophysiologischer Grundlage (PNF)
- Beckenbodengymnastik
- Extensionbehandlung (SCHLINGENTISCH)
- Kryotherapie
- Elektrotherapie
- Massagen
 1. Klassische Massagen
 2. Segmentmassagen
 3. Periostmassagen
- 4. Manuelle Lymphdrainage und Bandagierungen
- 5. Fußreflexzonenmassage
- 6. Ayurvedische Heilmassagen
- Zusatzbeh.: Heißluft, Fango
- Facialisbehandlung und -massagen sowie Elektrostimulation
- Craniosakraltherapie
- Kiefergelenkstherapie
- Krankengymnastik an Geräten
- Hausbesuche
- Rheumaliga

Zugelassen bei allen Kassen auf ärztliche Verordnung.



Sport- und Gesundheitszentrum Thomas Werding

Der neue Weg zur Gesundheit

Wir nehmen uns viel Zeit für Sie.

**Vereinbaren Sie einen Termin für Ihre kostenfreie
Gesundheitsberatung.**

Telefon 0 68 61 - 91 12 10

Unser Leitbild:

Das Sport- und Gesundheitszentrum „Werding“ steht für hochqualifizierte, individuelle, persönliche, kompetente und faire Gesundheitsdienstleistungen. Wir bilden uns ständig weiter, um neue Gesundheitsideen für Ihre persönliche Gesundheitsreform zu entwickeln. Für ein neues Gesundheitsbewusstsein möchten wir Verhalten & Einstellungen verändern. Ihr Erfolg und Ihre Zufriedenheit ist dabei unsere Motivation!



In den Saarwiesen 14 · 66663 Merzig
Tel.: 0 68 61 - 91 12 10 · Fax: 0 68 61 - 91 12 09
info@gesundheitszentrum-werding.de
www.gesundheitszentrum-werding.de



Kommen Sie und werden Sie unser Gast!

Wir freuen uns Ihnen ein in Merzig neuartiges Gesundheitszentrum vorzustellen. Neben Krankengymnastik und Physiotherapie können Sie auch umfangreiche Gesundheitsvorsorge betreiben.

Wir unterstützen Sie bei Ihrer aktiven Gesunderhaltung. Durch die ganzheitliche Verbindung von Physiotherapie und Gesundheitstraining schaffen wir optimale Voraussetzungen für Ihre kompetente & gezielte Gesundheitslösung. Sie werden von uns individuell, kompetent, fair und freundlich betreut. Lassen Sie uns gemeinsam den Weg gehen, Ihre Beschwerden zu reduzieren und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Wenn Nackenschmerzen und Verspannungen zu Ihrem Alltag gehören, sollten Sie etwas ändern.

Unser Rücken-Erfolgs-Training ist ein Rehabilitations- und Präventionsprogramm für eine dauerhaft belastbare Wirbelsäule. Dieses spezielle Konzept vermittelt neben gezieltem Training auch wichtige Hintergrundinformationen und wird in enger Vernetzung mit der Physiotherapie umgesetzt.

Untersuchungen haben ergeben, dass Schonung keine Rückenprobleme löst. Ziel ist, durch ein systematisches Training jede normale Belastung des Alltags wie – Gartenarbeit, Bücken, Heben, Tragen von schweren Gegenständen – meistern zu können.

**Herzlich Willkommen im Sport- und Gesundheitszentrum
Thomas Werding !**



Die Schwerpunkte unseres EDV-Gestützten Trainings-Erfolgs-Systems sind

1. Rücken
2. Gelenke
3. Medizinische Fitness (Gesundheitstraining)

Ganz nach dem Motto:
„Der neue Weg zur Gesundheit“

So können Sie ein neues Gesundheitsbewusstsein entwickeln, um dauerhaft gesund zu bleiben. Unser hochqualifiziertes und motiviertes Therapeuten- und Mitarbeiter-Team betreut & begleitet Sie dabei mit Freude Ihr Ziel zu erreichen.

Möchten Sie sich auf Ihren Rücken verlassen können? Unser „Rücken-Erfolgs-Training“

Die täglichen Belastungen für Ihren Rücken sind gravierend. Die meisten Menschen sitzen zu lange und bewegen sich zu wenig. Die Rückenmuskulatur wird einseitig belastet, eine vorzeitige Abnutzung der Bandscheiben ist die Folge!

Wollen Sie Ihre Beweglichkeit verbessern? Unser Gelenk-Spezial-Training

Das ganze Leben ist Bewegung. Durch gezieltes Training und Dehnungsübungen können Sie Ihre Defizite im Bereich der Extremitätengelenke reduzieren und so wieder mehr Spaß an der Bewegung finden. Auch nach Operationen bieten wir Ihnen das passende Aufbautraining.

Möchten Sie beweglich & gesund bleiben? Unser Trainingsprogramm „Medizinische Fitness“

Gesundheit ist keine Frage des Alters! Die Muskulatur, die Gelenke und das Herz-Kreislaufsystem sind lebenslang trainierbar und verbesserungsfähig.

Regelmäßig durchgeführtes Training erhält oder verbessert Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft!

Wir bieten Ihnen Hintergrundinformationen und individuelles Training an hochwertigen, gelenkschonenden Trainingsgeräten. Damit schaffen Sie die besten Voraussetzungen für Kraft und Stabilität in jedem Lebensalter!

Möchten Sie fair behandelt werden? Zufriedenheits-Garantie

Da wir sicher sind, dass Sie mit unserer Leistung zufrieden sein werden, bieten wir Ihnen unsere Zufriedenheits-Garantie an. Das bedeutet: Sie entscheiden, wie lange unsere 'Zusammenarbeit'



Möchten Sie lieber in der Gruppe trainieren? Dann besuchen Sie unsere Kurse

Ihren Zielen entsprechend, können Sie aus einer Vielzahl von Kursen auswählen und so Ihr Trainingsprogramm optimieren oder einfach mit Spaß und Freude das Gruppenerlebnis genießen.

Unser Betreuungssystem:

1. Gesundheitsberatung
2. Ihre Gesundheitsanalyse und Fitness Check
3. Die Erstellung Ihres Trainingskonzeptes
4. Ihre Einweisung an den Trainingsgeräten
5. Erfolgs-Gespräche und Ihre Trainingsbetreuung
6. Erfolgskontrollen und Trainerstunden
7. Vernetzung mit der Physiotherapie

Für aktive Gesundheit ist es nie zu spät! In Kooperation mit der Praxis Werding: Die Leistungen der ganzheitlichen Physiotherapie:

- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- KG auf neurophysiologischer Grundlage (PNF)
- Beckenbodengymnastik
- Extensionbehandlung (SCHLINGENTISCH)
- Kryotherapie
- Elektrotherapie
- Massagen
 1. Klassische Massagen
 2. Segmentmassagen
 3. Periostmassagen
- Manuelle Lymphdrainage und Bandagierungen
- Fußreflexzonenmassage
- Ayurvedische Heilmassagen
- Zusatzbeh.: Heißluft, Fango
- Facialisbehandlung und -massagen sowie Elektrostimulation
- Craniosakraltherapie
- Kiefergelenkstherapie
- Krankengymnastik an Geräten
- Hausbesuche
- Rheumaliga

Zugelassen bei allen Kassen auf ärztliche Verordnung.

Wir nehmen uns viel Zeit für Sie.

Vereinbaren Sie einen Termin für Ihre kostenfreie
Gesundheitsberatung.

Telefon 0 68 61 - 91 12 10

Unser Leitbild:

Das Sport- und Gesundheitszentrum „Werding“ steht für hochqualifizierte, individuelle, persönliche, kompetente und faire Gesundheitsdienstleistungen. Wir bilden uns ständig weiter, um neue Gesundheitsideen für Ihre persönliche Gesundheitsreform zu entwickeln. Für ein neues Gesundheitsbewusstsein möchten wir Verhalten & Einstellungen verändern. Ihr Erfolg und Ihre Zufriedenheit ist dabei unsere Motivation!

Neueröffnung

am Sonntag **27.02.** ab **10.00 Uhr**
und Montag **28.02.05** ab **9.00 Uhr**



Sport- und Gesundheitszentrum Thomas Werding

Der neue Weg zur Gesundheit



In den Saarliesen 14 · 66663 Merzig
Tel.: 0 68 61 - 91 12 10 · Fax: 0 68 61 - 91 12 09
info@gesundheitszentrum-werding.de
www.gesundheitszentrum-werding.de