

Gesund, fit, leistungsfähig

Schon durch **zwei Trainingseinheiten** von etwa einer Stunde pro Woche können Sie viel für Ihre **Gesundheit** und Ihr **Wohlbefinden** tun.

Auch Krankenkassen und Ärzte unterstützen und befürworten den Gesundheitssport.

Besonders geeignet ist regelmäßige sportliche Bewegung bei:

- Beschwerden am Bewegungsapparat (Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen)
- Herz- Kreislaufbeschwerden
- Diabetes
- Arthrose
- Lungenerkrankungen
- Endoprothesen (Hüfte, Knie, Schulter)
- Gefäßleiden
- Gelenkinstabilität
- Übergewicht
- Muskelschwund

Lage und Parken

Unsere modernen und hellen Trainingsräume sind zentral gelegen und befinden sich im Gesundheitszentrum am Sterkrader Tor. Sie erreichen uns bequem über verschiedene Buslinien.

Autofahrern stehen kostenlose Parkplätze direkt am Gesundheitszentrum zur Verfügung.



Öffnungszeiten

Montag + Mittwoch von 7.00 bis 21.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag von 7.00 bis 20.30 Uhr
Freitag von 7.00 bis 20.00 Uhr
Samstag von 13.00 bis 17.00 Uhr
Sonntag von 10.00 bis 14.00 Uhr

Training an Feiertagen: beachten Sie die Information auf unserer Internetseite.



Medical Fitness Henk van Bergen GmbH
Gesundheitszentrum „Sterkrader Tor“
Bahnhofstraße 82 • 46145 Oberhausen-Sterkrade
Tel. 02 08 - 63 05 26 • Fax 02 08 - 6 35 03 16
physiotherapie-van-bergen@t-online.de
www.physiotherapie-van-bergen.de



Medizinische Fitness

Aktiv bleiben und wohlfühlen.



Mit Bewegung besser Leben

Regelmäßiges Training kann Ihre Gesundheit nachweislich **positiv** beeinflussen. Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer fördern nicht nur Ihr Wohlbefinden, **sportliche Bewegung** schützt uns auch vor Herz-Kreislauferkrankungen, Rücken-Gelenks- und Muskelbeschwerden, Übergewicht und Diabetes.

Lassen Sie sich gerne beraten. Wir helfen Ihnen gerne bei Ihrem Wunsch zu einem aktiveren Lebensstil!



Henk van Bergen
Therapie & Prävention

Unser Versprechen für Ihre Motivation

Wir vermitteln Ihnen Spaß an Bewegung und geben Ihrer Gesundheit einen positiven Schub.

Bei uns erhalten Sie eine intensive fachkundige Betreuung durch erfahrene Physiotherapeuten und ausgebildete medizinische Fitnesstrainer. Durch ein chipgesteuertes Training haben Sie Ihren individuellen Trainingsplan und ihre Ziele immer vor Augen.

Medizinisches Gesundheitstraining

Gezielte Übungen an medizinischen Trainingsgeräten steigern die Kraft und Durchblutung. So lassen sich eingeschränkte Funktionen nach Unfällen oder Erkrankungen wiederherstellen und Aktivitäten des täglichen Lebens werden Ihnen deutlich leichter fallen.

Inspiration, Begeisterung, Motivation

Unser Ziel ist es, Sie mit Inspiration und Begeisterung zu einem gesundheitsbewussten Verhalten zu motivieren.

Sie profitieren durch Schmerzlinderung, Beweglichkeit, Vitalität, Leistungsfähigkeit und eine allgemein verbesserte Funktion im Alltag.

Gezielte Übungen an medizinischen Trainingsgeräten steigern die Kraft, Muskelausdauer und muskuläre Koordination.



Mit unserem Stabilisations- und Koordinationstrainingprogramm an Technogym Kinesis Stations und ARKE Koordinations-Übungen fördern wir Bewegungssteuerung, Flexibilität und Stabilität. Eingeschränkte Funktionen lassen sich wiederherstellen und Aktivitäten des täglichen Lebens werden Ihnen deutlich leichter fallen.

Unser aktuelles Kursangebot finden Sie auf unserer Homepage unter: www.physiotherapie-van-bergen.de

Kosten

Wir kooperieren mit allen Krankenkassen und können Ihnen so viele unserer Leistungen bezuschusst und ermäßigt anbieten.



Sollten Sie Fragen zu den einzelnen Punkten haben, sprechen Sie uns gerne an.