

## Sie haben noch offene Fragen?

Unter [www.physio-kettwig.de](http://www.physio-kettwig.de) finden Sie weitere Informationen.

Alternativ können Sie uns auch anrufen oder eine Email hinterlassen.  
Wir rufen Sie gerne zurück.

Email:  
[info@gesundheitszirkel-kettwig.de](mailto:info@gesundheitszirkel-kettwig.de)  
Tel: 02054-16426

### Öffnungszeiten Physiofitness:

**Montags bis Freitags**  
07:30 - 20:00 Uhr

**Samstags**  
12:00 - 15:00 Uhr

### Betreute Zeiten:

**Montags bis Donnerstags**  
09:30 - 11:00 Uhr  
17:30 - 19:00 Uhr

**Freitags**  
09:30 - 11:00 Uhr  
17:30 - 20:00 Uhr

**Samstags**  
12:00 - 15:00 Uhr



PHYSIO  
FITNESS

PHYSIO KETTWIG | Sundermann / Freitag & Partner  
Hauptstraße 41-61, 45219 Essen-Kettwig (direkt über REWE)  
Tel: 02 05 4-16 42 6  
Web: [www.gesundheitszirkel-kettwig.de](http://www.gesundheitszirkel-kettwig.de)



Falls Sie uns mit Ihrem eigenen  
Fahrzeug besuchen, befinden sich  
kostenfreie Parkplätze auf dem Oberdeck  
von REWE und wir entwerfen für Sie die Parkzeit.

## ANFAHRT

## FIT WIE EIN...

DER PHYSIO FITNESS GESUNDHEITZIRKEL



## GANZ EINFACH. ES FUNKTIONIERT. EINFACH - SICHER - EFFEKTIV

### 1. Betreuung durch Physiotherapeuten

Der Physio Fitness Gesundheitszirkel ist eine einzigartige Kombination aus Kraft und Ausdauergeräten und ist für alle Altersgruppen geeignet. Diese Geräte sind speziell für präventives und therapeutisches Training entwickelt worden.



Hierbei trainieren Sie alle wichtigen Muskelgruppen in Bezug auf Haltung und Gelenkstabilität sowie die Sicherungssysteme der Wirbelsäule. Die Betreuung durch Physiotherapeuten garantiert ein effektives und therapiegeRechtes Training.

### IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Im Physio Fitness Gesundheitszirkel wird bewusst ohne Musik trainiert um die gesamte Konzentration auf das Gesundheitstraining zu richten.

### 2. Sicheres trainieren Dank automatisierter Geräteeinstellungen



Ein Physiotherapeut ermittelt gemeinsam mit Ihnen die auf Ihren Körper optimal abgestimmten Geräteeinstellungen und Gewichte. Diese Daten werden auf Ihrer persönlichen Chipkarte gespeichert.

Bei Ihrem nächsten Besuch legen Sie Ihre Chipkarte einfach in das Gerät und los geht's ...



### SICHER IST SICHER

Innerhalb weniger Sekunden stellt sich das Gerät automatisch auf Ihre persönlichen Werte ein. Das gewährleistet ein effektives Training.

- Richtige Wahl der Gewichte
- Optimale Geräteeinstellung
- Kontrollierte Bewegung
- Optimale Herzfrequenz

### 3. Zeiteffektiv

Mit unseren High - Tech - Geräten trainieren Sie doppelt. An herkömmlichen Geräten werden Ihre Muskeln fast ausschließlich beim Anheben der Gewichte beansprucht. Bei uns hingegen wird auch beim Herablassen ein zuvor bestimmter Widerstand erzeugt.

**Sicherer und effektiver geht's einfach nicht, oder?**

### WAS SIE VON EINEM TRAINING BEI UNS ERWARTEN KÖNNEN:

- Fit in 45 Minuten
- Medizinische Betreuung durch Physiotherapeuten
- Sicheres Training durch persönliche Chipkarte
- Sehr hohe Effektivität (belegt durch eine Studie der Sporthochschule Köln, Prof. Froböse)
- Steigerung der Kraft und der Ausdauer in jedem Lebensalter
- Förderung der Beweglichkeit
- Sportlicher Ausgleich zum beruflichen Alltag
- Rückenbeschwerden vorbeugen oder sie aktiv angehen
- Gesund abnehmen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Trainieren mit Leichtigkeit und Komfort  
...und das alles zeitsparend und mit viel Spaß.