

WIR BRINGEN SIE
IN BEWEGUNG

... und motivierend.

Schon eine halbe Stunde Bewegung pro Tag wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus: Nutzen Sie daher unsere beiden zentralen Standorte am Berliner Tor und in der Martinistraße auf dem UKE-Gelände und bauen Sie Bewegungspausen selbstverständlich in Ihren Arbeitsalltag ein.

Unser *VitalCentrum* ist werktags ab 8:30 Uhr bis 20 Uhr und am Freitag bis 18 Uhr für Sie geöffnet: Die ideale Voraussetzung, um in der Mittagspause, auf dem Weg zur Arbeit oder nach Hause etwas für die Gesundheit zu tun.

Wir helfen Ihnen, gesund fit zu werden und zu bleiben!

IHR WEG ZU UNS

STANDORT MARTINISTRASSE

■ *Martinistraße 66, 20246 Hamburg (auf dem UKE Gelände)*

Mit Bus und Bahn:

Buslinien: 20, 25, Haltestelle UK Eppendorf (Haupteingang)
U-Bahn-Linien: U1, U3, Station Kellinghusenstraße; von dort können Sie den Bus zum *RehaCentrum Hamburg* nehmen

Mit dem Auto:

Sie erreichen das *RehaCentrum Hamburg* über die Einfahrt „Martinistraße“ (ein gebührenpflichtiges Parkhaus befindet sich auf dem UKE-Gelände)

STANDORT BERLINER TOR

■ *Heidenkampsweg 41, 20097 Hamburg*

Mit Bus und Bahn:

Buslinien: 112, 154 und 160 bis Haltestelle Wendenstraße
U-Bahn-Linien: U2, U3 und U4, Station Berliner Tor
S-Bahn-Linien: S1/S11, S2/S21 und S3/S31, Station Hammerbrook; wir empfehlen Ihnen, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen



KONTAKT

■ *RehaCentrum Hamburg*
Telefon: 040 / 25 30 63 - 0, Fax: 040 / 25 30 63 - 399
Mail: vital@rehabamburg.de, www.rehabamburg.de

ÖFFNUNGSZEITEN

■ *Martinistraße:* Montag - Donnerstag 08:30 - 20:00 Uhr
Freitag 08:30 - 18:00 Uhr
■ *Berliner Tor:* Montag - Donnerstag 08:00 - 20:00 Uhr
Freitag 08:00 - 18:00 Uhr



Klinikum Bad Bramstedt

Gesund
fit bleiben!

Mit Ausdauer,
Kraft, Beweglichkeit
und Spaß!



VITALCENTRUM –
GESUND FIT BLEIBEN

Ihr medizinisches
Fitnessstraining

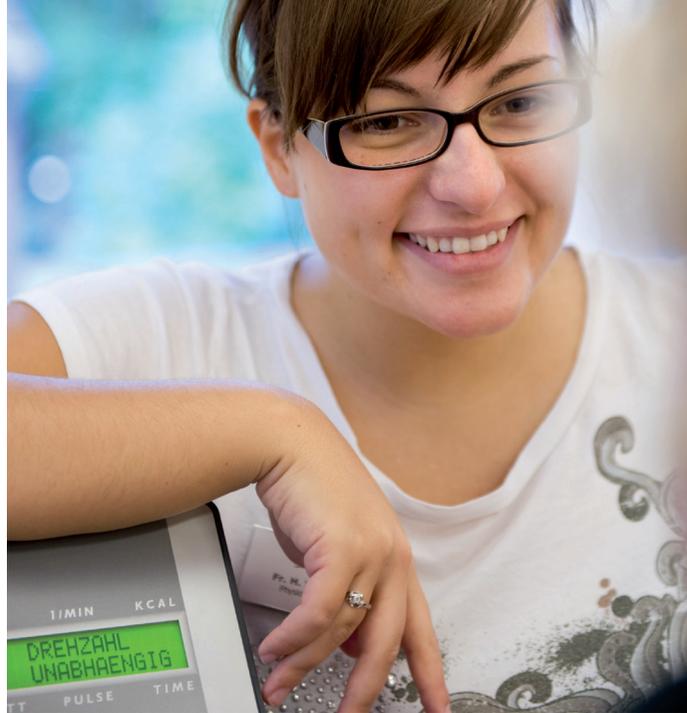


GESUND UND FIT DURCH MEDIZINISCHES TRAINING

Wir möchten, dass Sie auf gesunde Art und Weise fit werden und bleiben! Daher bieten wir Ihnen mehr als hochwertige Geräte und eine freundliche Atmosphäre. Medizinisches Training im *VitalCentrum* im *RehaCentrum Hamburg* bedeutet einen individuell auf Ihre Gesundheit, Bedürfnisse und Ziele abgestimmten Trainingsplan, fachkundige Anleitung und persönliche Betreuung. Unser Ziel ist nicht nur, Ihre Gesundheit zu schützen, sondern sie aktiv zu fördern. Indem wir Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren, stärken Sie Ihren Körper und beugen so möglichen Erkrankungen vor.

Erfahren, interessiert, persönlich ...

Wir betreuen Sie von Anfang an mit ausgebildeten Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten. In unserem einstündigen *VitalCheck* zu Beginn sprechen wir über Ihre Ziele und Möglichkeiten, beziehen Ihre beruflichen und persönlichen Lebensumstände mit ein und fragen Sie nach möglichen Einschränkungen und Beschwerden. Auf dieser Grundlage stellen wir die Übungen zusammen, überprüfen gemeinsam Ihre Erfolge und passen den Trainingsplan entsprechend Ihrer Fortschritte an. Bei Bedarf können Sie den *VitalCheck* auch durch einen kostenpflichtigen Arzt-Check ergänzen.



VIEL MEHR ALS EIN FITNESS-STUDIO

Unser *VitalCentrum* im *RehaCentrum* in Eppendorf und am Berliner Tor bietet Ihnen Training, Sicherheit und Wohlbefinden:

- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Moderne Trainingsgeräte
- Gezielte Trainingsüberwachung
- Kompetente medizinische Betreuung
- Motiviertes und erfahrenes Fachpersonal
- Gepflegte, moderne Umgebung
- Kursangebote im Bewegungsbad und Gymnastikraum (nur am Standort Heidenkampsweg)
- *Optional*: Arzt-Check vorab (kostenpflichtig)



HERZLICH WILLKOMMEN! WERDEN SIE MITGLIED BEI UNS!

Eine Aufnahme in unserem *VitalCentrum* ist jeweils zum 1. oder 15. des Monats möglich. Sie können zwischen drei verschiedenen Tarifen wählen:

MITGLIEDSCHAFT SILBER:

- Vertragslaufzeit: 6 Monate
- Monatsbeitrag: 49,90 €

MITGLIEDSCHAFT GOLD:

- Vertragslaufzeit: 12 Monate
- Monatsbeitrag: 39,90 €

MITGLIEDSCHAFT PAAR-TARIF:

- Vertragslaufzeit: 12 Monate
- Monatsbeitrag: 34,90 € pro Person

- Einmalige Aufnahmegebühr: 29,90 €
Darin ist der *VitalCheck* enthalten.



Einstiegsangebot: Probemonat ohne weitere Verpflichtungen mit *VitalCheck* zum Sonderpreis von 49,90 €. Der Vertrag endet automatisch nach einem Monat.

- Haben Sie Fragen zur Mitgliedschaft? Dann gerne per
- *Mail*: vital@reha-hamburg.de, oder rufen Sie uns an:
 - *Martinistraße*: Petra Otto, 040 / 25 30 63 - 526
 - *Berliner Tor*: Simon Ritter, 040 / 25 30 63 - 802