



*Team Gertigstrasse: Antje Betz, Ilka Zeller, Gisela Dittmer  
(v.li.n.re)*

# Sich wohl fühlen und aktiv bleiben

Ein neues Jahr beginnt mit vielen guten Vorsätzen, wer kennt das nicht! Damit alle ganz locker sich an die Umsetzung ihrer guten Vorsätze für das Neue Jahr machen können, bieten das Physio team Falkenried (Eppendorf) und Physio team Gertigstrasse (Winterhude) Wellnessmassagen zum Sondertarif von € 12,- für 20 min. bis Mitte Februar 2010 an. Das Physio team Falkenried feiert im Januar sein 4 jähriges Bestehen. Wie vielfältig die Möglichkeiten sein können, um für die Gesundheit aktiv zu werden, zeigt z.B. das Physio team in der Gertigstrasse, in dem seit Jahresbeginn nun

auch eine Power Plate, unter Anleitung eines sportmedizinischen Trainers, zur Verfügung steht und Ernährungskurse unter ärztlicher Betreuung laufen. Präventionskurse (Pilates, Rückenfit, Yoga) ergänzen an beiden Standorten die Krankengymnastik und physiotherapeutischen Behandlungen (Kasse und Privat). Ab März starten wir zusätzlich auch Nordic-Walking-Kurse. In die Kurse, die von den Krankenkassen unterstützt werden, kann man jederzeit einsteigen! Physio team Falkenried (Tel. 46091943), Physio team Gertigstrasse (Tel. 38642130)