



Jetzt
einsteigen und
kostenloses
Probetraining
vereinbaren!



medora[®]

Zentrum für Gesundheit & Bewegung

2x in rs





Stand 08/2014

medora®

Jetzt  an werden!



Zentrum-Süd



Allee-Center



1 JAHR KOSTENLOS TRAINIEREN!*

*Sascha Schnitzler,
Physiotherapeut und Inhaber der medora*

Willkommen in der medora!

Höher, schneller, weiter – das stressige Alltags- und Arbeitsleben verlangt uns viel ab. Wir stehen unter Druck, geben Vollgas, funktionieren zu 100 %. Bis der Körper Signale sendet und wir uns Hilfe holen müssen.

Genau da kommt die medora ins Spiel – Ihr Partner für Gesundheit & Bewegung.

Übrigens: Wussten Sie schon? Wenn Sie uns jetzt Ihrem Arbeitgeber weiterempfehlen, belohnen wir Sie mit bis zu einem Jahr kostenlosem Training. Auf Seite 9 erfahren Sie mehr!

*Bei erfolgreicher Termin-Vereinbarung zwischen Arbeitgeber und der medora trainieren Sie einen Monat kostenlos. Bei erfolgreichem Geschäftsabschluss gewährt Ihnen die medora bis zu einem Jahr kostenfreies Training.

therapie

Unsere Therapieformen 4

Individuelle Gesundheitsleistungen 5

prävention

Medizinisches Fitnesstraining 6

Rückenkurse und -training 8

Präventionsbescheinigung 10

Herz-Kreislauf-/Ausdauertraining 12

service

Ernährungsberatung 14

Betriebliches Gesundheitsmanagement 14

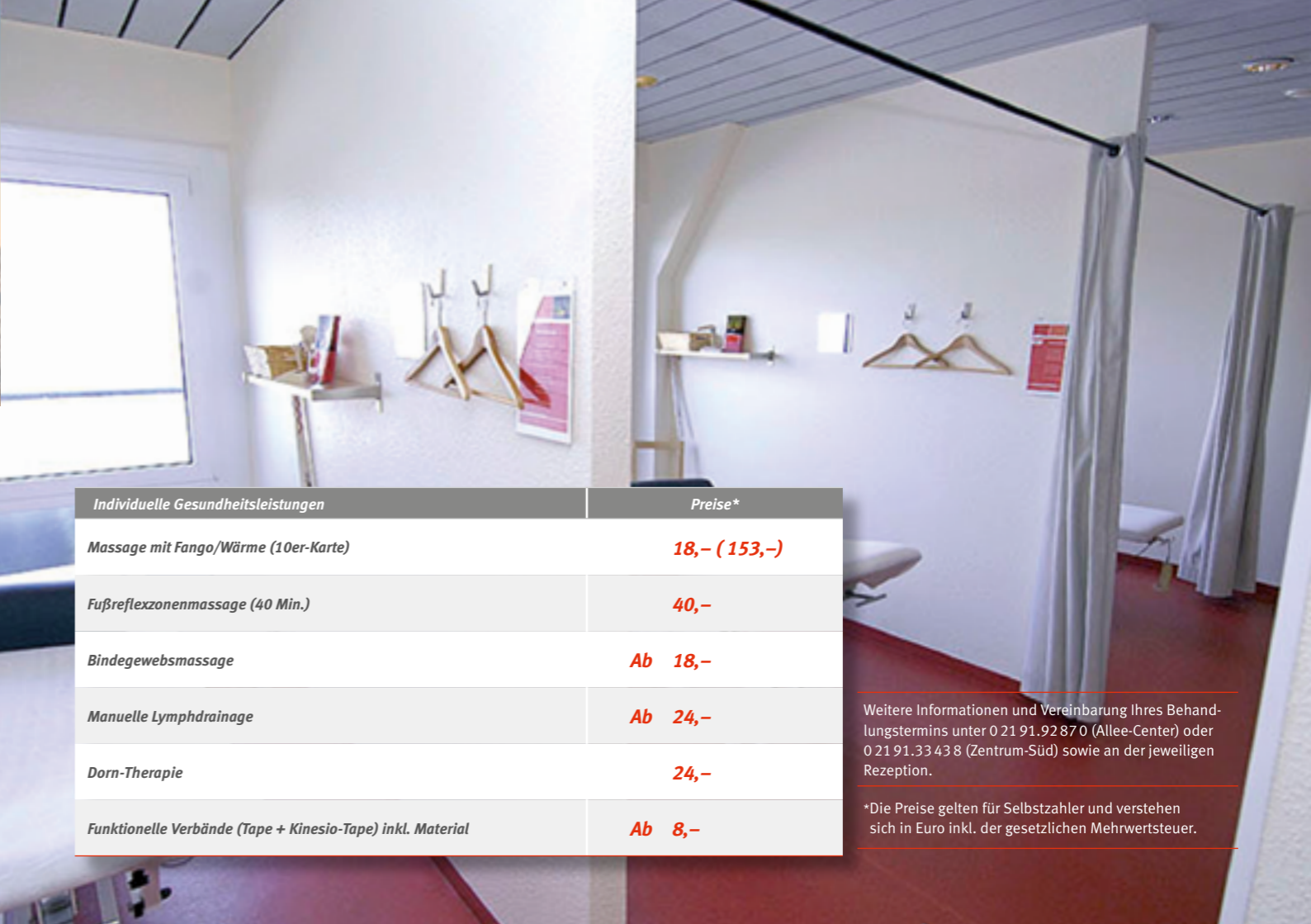
Vereine & Sportler 15

Testing 15

therapie

Mit Persönlichkeit zum Erfolg.

Welche Faktoren müssen zusammenkommen, damit eine Therapie schnell die gewünschte Wirkung zeigt? Fangen wir bei der Wahl des richtigen Therapeuten an. Verfügt er über Fachwissen und Erfahrung, kann man auf menschlicher Ebene mit ihm zusammenarbeiten, fühlt man sich gut aufgehoben? Kurz gesagt, hat man Vertrauen? Es gibt verschiedene, auch emotionale Einflüsse, die über ein positives oder negatives Therapieergebnis entscheiden. Uns ist es daher wichtig, mit Ihnen »im Gespräch« zu bleiben. Nur so können wir Ihre individuelle Situation genau einschätzen und gemeinsam den richtigen Weg finden.



Unsere Therapieformen

- Atemtherapie
- Beckenbodentherapie
- Bindegewebsmassage
- Bobath-Therapie (Erwachsene + Kinder)
- Dorn-Therapie
- Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP)
- Fußreflexzonenmassage
- Integrierte Versorgung (IGV)
- Kiefergelenkbehandlung
- Kinesio-Tape
- Kopfschmerz- und Migränetherapie
- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Massage
- Fango
- Medizinische Trainingstherapie
- Neuromuskuläre Therapie
- Physikalische Therapie
- Physiotherapie
- Sport-Physiotherapie
- Triggerpunktbehandlung

Weitere Informationen und Vereinbarung Ihres Behandlungstermins unter 0 21 91.92 87 0 (Allee-Center) oder 0 21 91.33 43 8 (Zentrum-Süd) sowie an der jeweiligen Rezeption.

Zahlreiche Therapieformen bieten wir auch als Hausbesuch an. Bitte sprechen Sie uns an!

Wir sind bei allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen sowie bei allen Berufsgenossenschaften zugelassen.

Individuelle Gesundheitsleistungen	Preise*
Massage mit Fango/Wärme (10er-Karte)	18,- (153,-)
Fußreflexzonenmassage (40 Min.)	40,-
Bindegewebsmassage	Ab 18,-
Manuelle Lymphdrainage	Ab 24,-
Dorn-Therapie	24,-
Funktionelle Verbände (Tape + Kinesio-Tape) inkl. Material	Ab 8,-

Weitere Informationen und Vereinbarung Ihres Behandlungstermins unter 0 21 91.92 87 0 (Allee-Center) oder 0 21 91.33 43 8 (Zentrum-Süd) sowie an der jeweiligen Rezeption.

*Die Preise gelten für Selbstzahler und verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

prävention

Gesundes Training für Ihr Wohlbefinden.

Handeln, wenn es zu spät ist – das kann jeder. Doch wer einmal die Erfahrung gemacht hat, wie viel Kraft es kostet, eine aus dem Lot geratene Gesundheit wieder ins Gleichgewicht zu bringen, der setzt gezielt auf Prävention, um Beschwerden zukünftig vorzubeugen. Jeder, der sich auf diese Herausforderung einlässt, erkennt schnell, dass es einen schönen Nebeneffekt hat. Sie lernen Ihren Körper zu verstehen, erkennen Bedürfnisse früher, und das alles nur, weil Sie ihn kontinuierlich besser behandeln. Plötzlich wird aus anstrengendem Training Spaß, Sie fühlen sich rundum wohl in Ihrer Haut und gehen gestärkt in den Alltag und Beruf.



medora im Zentrum-Süd

Weitersagen lohnt sich:
Wir schenken Ihnen eine
POLAR-Pulsuhr
im Wert von
80,-€!*

Medizinisches Fitnessstraining

Unter Anleitung von Diplom-Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten trainieren Sie nach gesundheitlichen Aspekten. Ihre persönlichen Wünsche, Ziele und Bedürfnisse werden dabei immer berücksichtigt. Bei entspannter Atmosphäre und freier Zeiteinteilung sind Sie mit Ihrem individuellen Trainingsplan in unseren modern ausgestatteten Trainingsräumen aktiv.

Ab einer Laufzeit von 3 Monaten bieten wir Ihnen jetzt die monatliche Abbuchung Ihres Beitrags per Lastschriftverfahren an. Sprechen Sie uns an!

Preise*	10er-Karte	1 Monat	3 Monate	6 Monate	12 Monate
Erwachsene (mit Partner)	75,-	49,50 (94,-)	130,- (242,-)	241,- (449,-)	462,- (852,-)
Rentner (mit Partner)	–	45,- (85,-)	115,- (214,-)	215,- (402,-)	417,- (766,-)
Schüler, Azubi, Studenten	–	35,-	95,-	175,-	335,-

*Die Preise verstehen sich in Euro und zzgl. 19% gesetzlicher Mehrwertsteuer, sofern der Kunde keine ärztliche Bescheinigung über die Notwendigkeit von medizinischem Präventionstraining vorlegt. Den entsprechenden Vordruck finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 10 und an der jeweiligen Rezeption. **Eine erfolgreiche Empfehlung von mindestens einer „3 für 2“-Buchung vorausgesetzt. Die medora behält sich vor die Empfehlung auf ihre Zulässigkeit hin zu prüfen. Weitere Informationen erhalten Sie an der Rezeption.



medora im Allee-Center

- » Über 1.400m² Gesamtfläche
- » Keine Vertragsbindung
- » Flexible Trainingsplangestaltung
- » Moderner Fitness- und Gerätepark
- » Kombination von Training & Therapie
- » Kompetente & persönliche Betreuung

Rückenkurse und -training

Rücken-Fit

Beugen Sie Rückenschmerzen mit dem medora Rücken-Fit-Programm vor. Trainieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur nach überstandenen akuten Schmerzzuständen oder bei chronischen Rückenschmerzen. Verringern Sie gezielt und langfristig Ihre Beschwerden.

Das Rücken-Fit-Programm ist ein individuelles und funktionelles Kräftigungsprogramm, bei dem Rücken- und Bauchmuskeln gleichermaßen trainiert werden und Ihre Wirbelsäule eine stabile und aufrechte Position erhält. Alltags- und Berufsbelastungen sind so leichter zu tolerieren und Ihre Bandscheiben und Wirbelsäule werden entlastet.

Bei einer ausführlichen Einweisung erhalten Sie Ihren individuellen Trainingsplan. Während Ihrer Übungen werden Sie von medizinischem Fachpersonal persönlich betreut. Fragen und Korrekturen sind jederzeit möglich.

Rückenschule

Lernen Sie in der klassischen Rückenschule ein rückengerechtes Verhalten für Alltag, Freizeit und Beruf. Verbessern Sie Ihre Körperhaltung und Beweglichkeit. Kräftigen Sie Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur. Sie erhalten ein umfassendes Übungsprogramm auch für zu Hause.

Die Rückenschule findet unter der Leitung eines qualifizierten Rückenschullehrers statt.

PC-PROFI
HARDWARE · NETZWERKE · SYSTEMINTEGRATION
Oberhölfelder Str. 18 · 42857 Remscheid
02191 / 5924817 · www.pc-profi-remscheid.de
15% Rabatt für medora-Kunden!
*auf EDV-Dienstleistungen

12 Einheiten à 60 Min.
(2x pro Woche) **94,-***

Bezuschussung möglich durch:
BEK/GEK, DAK, TK, AOK, IKK, HEK, alle BKKs.

Ihren persönlichen Starttermin erhalten Sie an der Rezeption.



10 Einheiten à 60 Min.
(2x pro Woche) **79,-***

Bezuschussung möglich durch:
BEK/GEK, DAK, TK, AOK, IKK, HEK, alle BKKs.

Nächster Kursbeginn: auf Anfrage

proback

BARMER/GEK-versichert? Dann können Sie exklusiv am Kräftigungsprogramm proback der medora zur Stärkung Ihrer Rumpfmuskulatur teilnehmen. Eine fachliche und individuelle Betreuung begleitet Sie durch Ihr persönliches Trainingsprogramm.

Den Großteil der Kosten übernimmt die BARMER/GEK. Sie leisten lediglich einen Eigenanteil von 27,- Euro für alle 24 Einheiten. Voraussetzung zur Teilnahme an dieser Patientenschulung ist ein Privatrezept, auf dem Ihr Arzt Ihnen die Maßnahme „24 Einheiten proback“ verordnet.

Dieses Rezept belastet nicht das Budget Ihres Arztes. Haben Sie und/oder Ihr Arzt Fragen oder wünschen Sie eine persönliche Beratung? Bitte sprechen Sie uns an.

BARMER
GEK die gesund
experten

Eigenanteil für
24 Einheiten à 60 Min.
(2x pro Woche) **29,-**

Ihren persönlichen Starttermin erhalten Sie an der Rezeption.

Weiterempfehlen lohnt sich!

Unsere Partner. Wir treffen immer wieder interessante Menschen und Unternehmen, deren Arbeit uns begeistert. Manchmal geht diese Begeisterung sogar so weit, dass wir spontan gemeinsame Projekte umsetzen. Für uns ist das „Über-den-Tellerrand-hinaus-Sehen“ eine echte Bereicherung. Aus diesem Grund stellen wir Ihnen hier einen Auszug unserer Referenzen und Partner vor:



DÜNGES

SCHULTEN
GEBÄUDEDIENSTE



ELOTHERM
SMS group

Volksbank
Remscheid-Solingen eG

Vaillant

ewr
*energic and more for remscheid

Sie möchten kostenlos trainieren?

Bringen Sie einfach die medora bei Ihrem Chef ins Gespräch! Somit sparen Sie bares Geld und tun auch noch etwas für Ihre Gesundheit:

- » Option auf die Unterstützung bei der betrieblichen Gesundheitsvorsorge durch den Arbeitgeber.
- » Ein Monat kostenfreies Training, wenn Ihr Chef einen Termin mit uns vereinbart.
- » Bis zu ein Jahr kostenfreies Training, wenn Ihr Chef und wir Partner werden.

Weitere Infos & Aktionsflyer an der Rezeption!

Info: Gegen Vorlage dieser, vom Arzt ausgefüllten, Bescheinigung erheben wir keine gesetzliche Mehrwertsteuer für Ihre bei der medora® gebuchten Leistungen!

Ich verordne die Durchführung von medizinischem Krafttraining oder Präventionsmaßnahmen nach § 20 SGB V für meine Patientin / meinen Patienten

Name / Vorname geboren am

für mindestens 6 Monate aufgrund von Beschwerden

am Bewegungsapparat im Herz-Kreislauf-System Sonstiges

Name / Praxis Datum Unterschrift / Stempel Praxis

IN 4 SCHRITTEN ZUM REHASPORT

1
PERSÖNL.
BERATUNGS-
GESPRÄCH

2
ARZT* STELLT
ANTRAG AUF
REHASPORT AUS

3
SCHRIFTLICHE
GENEHMIGUNG
IHRER
KRANKENKASSE

4
TERMIN/START
REHASPORT

*Die Verordnung des Rehasports belastet nicht das Budget Ihres Arztes!

UNSERE
STANDORTE:

REMSCHIED ALLEE-CENTER | Theodor-Heuss-Platz 8 | 0 21 91.92 87 0
REMSCHIED ZENTRUM-SÜD | Rosenhügeler Str. 4a | 0 21 91.696 83 41

Vital
BERGISCHES LAND E.V.

2x!
im Bergischen Land

Jetzt aktiv
werden!

BÄUME AUSREISSEN...

... werden Sie vielleicht nicht sofort. Aber durch **50 Einheiten Rehasport** fühlen Sie sich **merklich wohler und fitter**. Für wen Rehasport geeignet ist und wie Sie diesen starten können, erfahren Sie bei uns und in der medora. **Wir beraten Sie gerne!**

www.rehasport-bergischesland.de

Herz-Kreislauf-/Ausdauertraining

Cardiotraining (Herz-Kreislauf-Training)

Unter Anleitung von Diplom-Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten verbessern Sie Ihre Ausdauerleistung. Ihre persönlichen Wünsche, Ziele und Bedürfnisse werden dabei immer berücksichtigt.

Preise*	10er-Karte	1 Monat	3 Monate	6 Monate	12 Monate
Erwachsene (mit Partner)	47,-	31,50 (57,-)	79,- (142,-)	147,- (272,-)	272,- (501,-)
Rentner (mit Partner)	-	27,90 (50,-)	69,- (127,-)	129,- (238,-)	237,- (439,-)
Schüler, Azubi, Studenten	-	21,90	53,-	97,-	182,-

Cardio-Fit

Verbessern Sie Ihre Ausdauerleistung und trainieren Sie dabei auch Ihre Muskulatur. Das Cardio-Fit-Programm ist ein individuelles und funktionelles Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für Menschen jeden Alters und bewirkt die Erhöhung Ihrer Leistungsfähigkeit.

Bei einer ausführlichen Einweisung in das Programm erhalten Sie Ihren individuellen Trainingsplan. Während Ihres Trainings werden Sie von medizinischem Fachpersonal persönlich betreut. Fragen und Korrekturen sind jederzeit möglich.

Cardio-Spinning

Spinning – also Radfahren zur Musik auf speziellen feststehenden Rädern mit einer Schwungscheibe – ist ein optimales Ausdauertraining. Ziel ist die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistung, aber auch die unterstützende Wirkung bei der Gewichtsreduktion ist unumstritten.

Die Herzfrequenz wird mit Hilfe einer Pulsuhr kontrolliert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sportliche Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk sind ausreichend. Geleitet wird der Kurs von einem speziell ausgebildeten Spinning-Instructor. Die Teilnehmerzahl ist auf sieben Personen begrenzt.

Ab einer Laufzeit von 3 Monaten bieten wir Ihnen jetzt die monatliche Abbuchung Ihres Beitrags per Lastschriftverfahren an. Sprechen Sie uns an!

12 Einheiten à 60 Min.
(2x pro Woche) **94,-***

Bezuschussung möglich durch:
BEK/GEK, DAK, TK, AOK, IKK, HEK

Ihren persönlichen Starttermin erhalten
Sie an der Rezeption.

8 Einheiten à 60 Min.
(1x pro Woche) **94,-***

Bezuschussung möglich durch:
BEK/GEK

Inklusive einer Leih-Pulsuhr; eine kostenlose Probe-
stunde ist nach Voranmeldung möglich.

Nächster Kursbeginn: auf Anfrage



Jetzt Fan werden auf:
facebook.com/baerenapotheke.rs

www.baeren-apotheke.de



BÄREN APOTHEKE

- RS - Zentrum Süd
- RS - Alleestraße
- Radevormwald



Wir sind für Sie da!

RS - Zentrum Süd
Rosenhügeler Str. 2a
42859 Remscheid
Tel.: 0 21 91 / 69 60 860
Fax.: 0 21 91 / 69 60 861
E-Mail: info@baeren-apotheke.de

RS - Alleestraße
Alleestraße 94
42853 Remscheid
Tel.: 0 21 91 / 223 24
Fax.: 0 21 91 / 92 78 59
E-Mail: alleestrasse@baeren-apotheke.de

Radevormwald
Kaiserstraße 41
42477 Radevormwald
Tel.: 0 21 95 / 67 79 91
Fax.: 0 21 95 / 67 79 92
E-Mail: rade@baeren-apotheke.de

Öffnungszeiten:

RS - Zentrum Süd
Mo. - Fr.: 08.00 - 18.30 Uhr
Samstag: 08.00 - 13.00 Uhr

RS - Alleestr. & Radevormwald
Mo. - Fr.: 08.30 - 18.30 Uhr
Samstag: 08.30 - 13.00 Uhr

Unser Service

Wir bieten

- kostenlose Bärenkarte mit vielen Vorteilen
- Monatsangebote und Rabattcoupons
- Aktionen wie Knochendichtemessung und Ernährungsberatung von A-Z
- Anmessung von Kompressionsstrümpfen
- Parkmöglichkeiten vor Ort
- Lieferung Ihrer Arzneimittel bis vor die Haustüre*

Wir messen

- Blutzucker
- Cholesterin
- Blutdruck
- Körperfett und BMI
- Lungenvolumen

Wir verleihen

- Babywaagen
- Medela® Milchpumpen
- Blutdruckmessgeräte

Wir haben Experten für

- Diabetes
- Homöopathie & Naturheilkunde
- Hautpflege & Kosmetik
- Venenberatung
- alle Fragen rund ums Stillen
- Tiergesundheit

Wir informieren

- regelmäßig durch unser monatlich erscheinendes Bärenjournal, unseren Newsletter oder auf unserer Homepage
- kompetent zu allen Fragen rund um die Gesundheit

*Das Angebot gilt, wenn Sie Ihre Arzneimittel nicht persönlich bei uns abholen können, für den Raum Remscheid und Radevormwald.

service

Mehrwert durch mehr Leistung.

Ein umfangreicher Service gehört bei uns ganz einfach dazu. Frei nach dem Motto »handeln statt darüber reden« ist es hier selbstverständlich, dass Sie optimal beraten und betreut werden. Schließlich haben wir Freude an unserer Arbeit und auch daran, Ihnen ein professionelles und abwechslungsreiches Angebot zu bieten. Wir sind immer offen für Neues. So integrieren wir oftmals Fachleute aus verschiedenen Bereichen, wenn sie uns mit ihrer Arbeit sinnvoll ergänzen.

Individuelle Ernährungsberatung und Ernährungstherapie

Ernährungsberatung für Kinder, Erwachsene, Senioren, Sportler, Schwangere und Stillende und alle die, die gesünder leben möchten.

- *Ernährungstherapie bei ernährungsabhängigen Krankheiten wie Übergewicht/Adipositas, Diabetes mellitus, Bluthochdruck etc.*
- *Individuelle Beratung & Gruppentherapien in vertrauensvoller und persönlicher Atmosphäre.*

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Mitarbeiter, die sich gesund und fit fühlen, sind nicht nur zufriedener, sondern auch produktiver und weniger häufig krank. Unsere Partner haben das erkannt und sind mit uns eine Kooperation eingegangen. Mit Erfolg – die von uns individuell erarbeiteten, betrieblichen Gesundheits- und Präventionskonzepte werden mit großer Begeisterung umgesetzt.

Gerne sind wir auch Ihrem Unternehmen behilflich und beraten fachkundig in Form von Mitarbeiterschulungen, Arbeitsplatz-Ergonomie und Informationsveranstaltungen.

Folgende Unternehmen werden u.a. bereits von uns betreut: Vaillant Deutschland GmbH & Co. KG | EWR GmbH | Paul Schulten GmbH & Co. KG | SMS Elotherm GmbH | 365° Pflegezentrum Marianne Weiß GmbH | Dönges GmbH & Co. KG | Bären Apotheke | Volksbank Remscheid-Solingen eG | DMV Stainless Remscheid GmbH



Informationen und Vereinbarung Ihres Beratungstermins unter 02 01.74 943 544 oder ernaehrung@medora-remscheid.de

Die Bezuschussung der Beratungskosten durch die Krankenkassen ist möglich.

Gesundheitsförderung für Ihre Mitarbeiter? Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Konzept und schaffen somit einen echten Mehrwert!

Weitere Informationen unter 0 21 91.92 87 0 oder unternehmen@medora-remscheid.de

Für Vereine & Sportler

Die Betreuung von Vereinen und Individualsportlern liegt uns besonders am Herzen. Ob Breiten- oder Leistungssport – eine gute medizinische Betreuung ist nicht zu vernachlässigen und bietet eine Vielzahl an Vorteilen, u. a. das sportartspezifische Aufbautraining vor und nach Verletzungen sowie die Erfassung von Leistungsfähigkeiten. Wir betreuen dabei seit Jahren erfolgreich lokale und regionale Vereine, Mannschaften und Sportler.

Testing

Bewährte Methoden und modernste Technik. Unsere vielfältigen Angebote zur Leistungsdiagnostik bieten die Grundlage für eine individuelle Trainingsempfehlung und Trainingsplangestaltung. Eine Durchführung dieser Tests ist, bei entsprechendem Umfang und Bedarf, auch außer Haus möglich.

Dr. Wolff Back-Check®

„Nur ein kräftiger Rücken kann entzücken“ – ein schwacher Rücken hingegen bereitet oft so richtig Schmerzen. Der Dr. Wolff Back-Check® ist eine Testeinheit, die zur Messung des Kräfteverhältnisses Rücken zu Bauch eingesetzt wird. Mit Hilfe isometrischer Kraftmessungen werden verschiedene, haltungsrelevante Parameter erfasst, die später eine Analyse der individuellen Kraftverhältnisse ermöglichen.

Polar OwnZone® / IPN-Test

Der klassische Belastungstest ist der Herz-Kreislauf-Test, durchgeführt auf dem Fahrrad oder Laufband. Pulskontrollen dienen dazu, den Trainingspuls zu bestimmen, Belastungsgrenzen aufzuzeigen und die individuelle Trainingsintensität festzustellen, bei der z. B. eine optimale Fettverbrennung möglich ist.

Laktattest

Der Laktattest ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode in der Leistungsdiagnostik. Dabei wird der Testperson in regelmäßigen Zeitabständen und Belastungsphasen Kapillarblut entnommen, das dann zur genauen Bestimmung des jeweiligen Leistungsstandes dient. Durchgeführt wird der Laktattest sportartspezifisch entweder auf dem Fahrrad oder dem Laufband.

Informationen unter 0 21 91.92 87 0 oder sport@medora-remscheid.de



Je nach Umfang ab **22,50***

22,50*

Dauer ca. 45 Min. **55,-***

*Die Preise verstehen sich in Euro und inkl. 19% gesetzlicher Mehrwertsteuer.

medora[®]
www.medora-remscheid.de

2x im Bergischen Land
Remscheid *Allee-Center*
Remscheid *Zentrum-Süd*



Praxis & Trainingszentrum im Allee-Center



Theodor-Heuss-Platz 8
Allee-Center/medicenter
42853 Remscheid

Eingang Rathausplatz / 3. Etage

Tel 0 21 91.92 87 0
Fax 0 21 91.92 87 40

Öffnungszeiten:

Mo. – Do.	7.00 – 20.30 Uhr
Fr.	7.00 – 19.00 Uhr
Sa.	8.00 – 14.00 Uhr

Rosenhügeler Straße 4a
Gesundheitszentrum-Süd
42859 Remscheid

Eingang Parkhausebene / 1. UG

Tel 0 21 91.33 43 8 oder 696 83 41
Fax 0 21 91.92 87 40

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.	7.00 – 20.30 Uhr
Sa.	8.00 – 18.00 Uhr



Praxis & Trainingszentrum im Zentrum-Süd