

agil

Das Kundenmagazin der medora®



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die medora macht Remscheid und die Region fit: Das Zentrum für Gesundheit & Bewegung setzt auf Therapie, Prävention und Service, individuell auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche zugeschnitten. Verschiedene medizinische Präventionsangebote und Therapiemöglichkeiten für einen gesunden Rücken und Co. gehen bei der medora Hand in Hand.

Prävention ist ebenso wichtig wie Therapie. Lassen Sie sich einfach beraten, welches die richtige Leistung für Sie bei der medora ist und arbeiten Sie mit Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern zusammen für eine langfristige und stabile Gesundheit. Reha-Sport sowie viele unterschiedliche Präventionskurse sind im Angebot der medora enthalten. Dazu erfahren Sie detaillierte Informationen hier im agil-Magazin. Zudem lernen Sie zwei Mitarbeiter aus dem Team kennen - Manuela Godler und Lars Fehling.

Übrigens: Ab Oktober werden die Trainingsmöglichkeiten im Zentrum-Süd erweitert. Dort werden zurzeit großzügige 800 Quadratmeter umgebaut und auf die Bedürfnisse der Kunden zugeschnitten. Man darf gespannt sein - da bewegt sich etwas in Remscheid. Mehr dazu erfahren Sie auf **Seite 3**.

Reha-Sport

Die medora bietet Ihnen in Kooperation mit Vital Bergisches Land e.V. die Möglichkeit zum Reha-Sport. Der Reha-Sport wird durch einen Arzt verschrieben und von Ihrer Krankenkasse genehmigt. Dann kann es auch schon mit dem persönlichen Beratungsgespräch losgehen ...

Seite 3



Kurse

Bei der medora gibt es diverse medizinisch betreute Kurse zur Prävention. Und das Beste: Es besteht die Möglichkeit, dass die Kurse von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. Schließlich wollen auch die, dass Sie gesund und fit bleiben - die medora unterstützt Sie dabei ...

Seite 4





Was ist medora? Wir stellen uns vor

Die medora ist Ihr Partner für ein gesundes und mobiles Leben – auch im Alter. Therapie, Prävention und Service sind das Mantra der medora. Das Fach-Team unterstützt auch Sie gerne mit verschiedenen Therapieformen, wie zum Beispiel Physiotherapie, Krankengymnastik, Lymphdrainage oder Massagen. Die Kosten der Therapieleistungen werden von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen. Aber nicht nur im therapeutischen Bereich setzt die medora auf Erfolg: Prävention hat einen ebenso hohen Stellenwert für das Experten-Team, das in Remscheid für Sie da ist. Rückenschule und medizinisches Krafttraining sowie Herz-Kreislauf-Training werden auf die Bedürfnisse der Kunden abgestimmt – individuell, persönlich, menschlich. Auch Sie möchten möglichst lange fit und agil bleiben? Dann wenden Sie sich jetzt an die medora – das Team rund

um Sascha Schnitzler freut sich gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Trainingsplan zu erstellen. So bleiben auch Sie mit Sicherheit noch lange in Bewegung.



Über uns: Lernen Sie Ihre Ansprechpartner kennen!

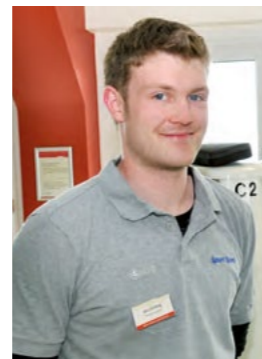
Manuela Godler, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Manuela Godler ist seit Juni 2010 im medora Team und begleitet Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden und agilen Lebensgefühl. Im Allee-Center ist Manuela Godler nicht nur für medizinische Therapie zuständig, sondern betreut auch Präventionskunden bei der medora: Eingangsgespräche, Trainingspläne und die Betreuung der Kunden stehen für Manuela Godler im Vordergrund. Ab Oktober finden Sie Manuela Godler übrigens im Zentrum-Süd. Sie wird die Leitung der neuen Trainingsfläche übernehmen.



Lars Fehling, Physiotherapeut

Lars Fehling unterstützt das medora-Team als Physiotherapeut im Allee-Center. Der 26-Jährige liebt Bewegung auch privat. Seit 1997 ist er als Turner bei der Artistengruppe Artistic Jumpers mit dabei und verblüfft mit seinem Können. Bei der medora sorgt Lars Fehling für den Gesundheitsaspekt im therapeutischen Bereich durch Lymphdrainagen, Massagen und Physiotherapie. Informationen zu allen Therapiemöglichkeiten erhalten Sie bei der medora sowie auf unserer Internetpräsenz.



Reha-Sport: mit Vital Bergisches Land e.V. zu neuer Kraft

Die medora und Vital Bergisches Land e.V. machen es sich gemeinsam zur Aufgabe, Sie aktiv beim Reha-Sport zu unterstützen. Reha-Sport ist eine ärztlich verordnete Leistung für gesetzlich versicherte Patienten. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten. In 50 Übungseinheiten sollen Rumpfmuskulatur und Herz-Kreislauf- sowie Ausdauerleistung verbessert werden. Die Kursinhalte werden auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt - nach einem ausführlichen Gespräch. Der Arzt stellt einen Antrag auf Reha-Sport. Wenn die Krankenkasse diesen genehmigt hat, kann es schon losgehen, Schritt für Schritt für eine stabile Gesundheit.

Beitragsfrei sind Basiskurse, in denen mit Kleingeräten wie Pezziball und Thera-Bändern gearbeitet wird. Für 19 Euro monatlich bietet Vital Bergisches Land e.V. die Möglichkeit zum optionalen Paket „RehaPlus“, welches Eingangs- und Abschlusstest, individuelle Trainingsdokumentation und weitere Leistungen beinhaltet - unabhängig von der Verordnung durch einen Arzt.

Lassen Sie sich von Ihrem Gesundheits-Partner medora einfach beraten, welches Reha-Sport Programm für Sie das Richtige ist.



Mehr Raum im „Zentrum-Süd“ ab dem 1. Oktober

Am 1. Oktober eröffnet die alte Aldi-Filiale im Zentrum-Süd in neuem Glanz ihre Türen. Dort, wo früher Kaffee, Schokolade und Co. verkauft wurden, eröffnet Sascha Schnitzler auf 800 Quadratmetern zusätzliche medora-Räumlichkeiten. Unter der Leitung von Dipl. Sportwissenschaftlerin Manuela Godler, die viele medora-Kunden aus dem Allee-Center kennen, soll nun noch mehr Bewegung und Gesundheit nach Remscheid kommen.

Die zusätzlichen Räumlichkeiten im alten Aldi-Markt bieten der medora ganz neue Möglichkeiten. Die Nachfrage nach medizinischem Krafttraining steigt stetig an, so dass sich Team und Kunden gleichermaßen auf die neuen Räume freuen. Zudem sind die neuen medora Trainingsräume eine ideale Ergänzung zu der physiotherapeutischen Praxis, die sich in der 1. Etage des Zentrum-Süd befindet. Zusätzlich können Sie bis zu einer Stunde täglich kostenlos direkt am Zentrum-Süd parken.

Am 1. Oktober wird die Neueröffnung mit einem Tag der offenen Tür im Zentrum-Süd gefeiert. Hier können sich Kunden sowie Interessierte umschaun und alles Wissenswerte über die medora und die neuen Trainingsmöglichkeiten durch die räumliche Vergrößerung erfahren. Dank 800 qm mehr kann man sich nun sicher sein – die medora wird auch in Zukunft einiges in Remscheid bewegen. Machen Sie doch einfach mit!

NOLZEN Ihre Fach-Fleischerei

Guter Geschmack ist unsere Tradition

Fachmännische Beratung und ein freundlicher Service zeichnen unser Geschäft aus. Bei jährlichen Qualitätswettbewerben haben wir mit unseren Produkten schon diverse Auszeichnungen gewonnen. Unser Erfolg bei diesen Wettbewerben bestätigt uns, dass wir unsere Kunden nicht nur mit Sicherheit und Fachkompetenz überzeugen, sondern auch mit Qualität und Geschmack. Wir freuen uns darüber, das Vertrauen unserer Kundschaft auf diese Weise zu rechtfertigen.

- Selbstgemachte Salate
- Mittagstisch
- Buffetservice

Fleischerei Nolzen Kreuzbergstraße 40 · 42899 Remscheid-Lüttringhausen · Tel.: 0 21 91 / 5 05 62



Interview mit Inhaber Sascha Schnitzler

Was ist die medora?

„Die medora versteht sich als Partner für Menschen, die auch im fortgeschrittenen Alter ab 50 noch agil sein möchten – ein Trend, der sich in den letzten Jahren herauskristallisiert hat.“

Warum kommt die medora so gut an?

„Beim Sport wird der medizinische Aspekt immer wichtiger. Wir verstehen uns

als Bindeglied zwischen Therapie und Prävention und möchten den Kunden die Möglichkeit bieten alles an einem Ort zu bekommen.“

Was bekommt der Kunde geboten?

„Wir möchten die Patienten und Kunden mit vielseitigen Therapiemöglichkeiten, individuell zugeschnittener Prävention und gutem Service überzeugen.“

Stammkunden der medora: unsere Erfahrungen

Harald Gäthjen (69), Kunde bei der medora seit 14.05.2001

Schon als Jugendlicher war ich süchtig nach Sport. Mir ist es wichtig fit und agil zu bleiben, damit ich auch im Alter noch aktiv sein kann. Auf dem Sofa zu sitzen ist absolut nichts für mich. Leider musste ich mich vor 11 Jahren einer OP unterziehen, was Joggen und Co. schwieriger macht. Deshalb habe ich mich auf Rat eines Bekannten hin an die medora gewandt. Das Team hat mir einen Trainingsplan zusammengestellt, der Rücksicht auf meine Gesundheit nimmt und mich fit bleiben lässt. Ich bin begeistert und fit wie nie.

Gabriele Meyer (54), Kunde bei der medora seit 01.06.2007

Ich muss zugeben, dass Sport in meinem Leben keine große Rolle gespielt hat. Dann hat sich irgendwann bei mir im Kopf aber endlich ein Schalter umgelegt. Schließlich möchte ich auch mit 70 noch fit und gesund sein. Deshalb war es einfach Zeit zu handeln. Und dann habe ich von der medora gehört – das klang perfekt für mich. Ich habe nämlich seit Jahren mit chronischen Rückenschmerzen zu kämpfen. Das konnte ich dank medora beheben. Und dass ich dabei auch noch Gewicht verliere, freut mich natürlich auch ...

Jetzt Fan
werden &
mit medora
mehr erleben!

www.facebook.com/medora.remscheid

Kurse bei der medora

Prävention steht bei der medora ganz oben auf der Prioritätenliste. Warum nicht aktiv sein, bevor es zu spät ist? Beruflich bedingter Stress oder zu wenig Bewegung können ein Auslöser für ganz verschiedene gesundheitliche Probleme sein. Hier können Sie zusammen mit uns durch Prävention vorbeugen. Es gibt medizinisches Krafttraining sowie unterschiedliche Herz-Kreislauf-Kurse oder die klassische Rückenschule. Die Inhalte der Maßnahmen werden individuell auf die Bedürfnisse und Wünsche der Kunden abgestimmt. Das medora-Team um Sascha Schnitzler unterstützt Sie persönlich bei der Auswahl der perfekten Leistung. Und es gibt eine weitere gute Nachricht: Ein Zuschuss Ihrer Krankenkasse für die Kurse ist zudem möglich. Ein Grund mehr, sich selbst nun endlich ein bisschen mehr in Bewegung zu bringen – gemeinsam mit der medora.

Theodor-Heuss-Platz 8
Allee-Center / 3. Etage
42853 Remscheid
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
Gesundheits-Zentrum-Süd / Eingang B
42859 Remscheid
Tel 0 21 91 . 33 4 38
Fax 0 21 91 . 92 87 40

Öffnungszeiten:

Mo.+ Mi. 7.00 - 18.00 Uhr
Di.+ Do. 7.00 - 20.00 Uhr
Fr. 7.00 - 15.00 Uhr

Sport Sperk

**MACH MEHR
AUS DEINEM SPORT.**

Baden/Schwimmen | Bergsport/Wandern | Fitness/Wellness | Fußball | Hallensport | Running/Walking | www.sport-sperk.de

smart-brands.de