

Jetzt  an werden!

agil

Das Kundenmagazin der medora®



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Noch mehr Bewegungsfreiheit in Remscheid: Ab dem 1. Oktober vergrößert sich die medora, Ihr Zentrum für Gesundheit & Bewegung im Zentrum-Süd. 800 Quadratmeter neue Trainingsfläche bieten Ihnen als Kunde der medora noch mehr Flexibilität und Trainingsmöglichkeiten.

Unser ganzes Team freut sich schon sehr auf die Eröffnung, denn durch die zusätzliche Trainingsfläche in der ehemaligen Aldi-Filiale können wir unsere physiotherapeutische Praxis in der 1. Etage des Zentrum-Süd und unser bestehendes Präventionsangebot am Standort Allee-Center ideal ergänzen.

In den neuen Räumen im Zentrum-Süd können Sie als Kunde unsere verschiedenen und individuell zugeschnittenen Präventionsangebote und Trainingsmöglichkeiten wahrnehmen, so wie Sie es von der medora gewohnt sind.

Darüber hinaus möchten wir Ihnen auch dieses Mal wieder zwei unserer Mitarbeiter vorstellen. Mehr darüber erfahren Sie auf **Seite 2** dieser Ausgabe.

Zudem stellen wir Ihnen die Möglichkeiten des effektiven Rückentrainings in der medora vor – denn ein gesunder Rücken ist das A und O für langanhaltende Mobilität und Gesundheit. Mit dem wissenschaftlich fundierten Dr. Wolff Back-Check leiten wir ein individuelles Rückentraining für jeden Bedarf ein. Informieren Sie sich auf **Seite 3** und tun auch Sie etwas für einen gesunden Rücken.

 **800 m²** 

neuer Raum für Medizinisches
Krafttraining & Prävention

Tag der offenen Tür

am Sa. 1. Oktober 2011 von 10 – 16 Uhr
im Gesundheitszentrum-Süd

Wir erwarten Sie, gemeinsam mit unseren Partnern **Bären Apotheke** und **Betten Meiske**, mit tollen Aktionen rund um Ihre Gesundheit. Unter allen Besuchern verlosen wir zudem als Hauptgewinn **6 Monate Medizinisches Krafttraining** (Wert ca. 300,- Euro) im neuen Trainingszentrum! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!





Die medora wächst über sich hinaus

Noch mehr Flexibilität, Gesundheit und einfach ein gutes Gefühl: das möchte Ihnen die medora ab dem 1. Oktober auf 800 zusätzlichen Quadratmetern bieten. Dann kommt mit der neuen, zusätzlichen Trainingsfläche noch mehr Bewegung nach Remscheid. Inhaber Sascha Schnitzler ist begeistert, dass er mit den ehemaligen Aldi-Räumen im Zentrum-Süd einen idealen Raum für seine Kunden gefunden hat. Noch vor wenigen Jahren stapelten sich auf den beeindruckenden 800 Quadratmetern Gemüsepaletten, Tiefkühlkost und vieles mehr – jetzt arbeiten die Handwerker auf Hochtouren, ziehen Wände, legen Boden und bauen Umkleidekabinen und Co., um die großzügige Fläche an die Bedürfnisse der medora Kunden anzupassen, bevor die ersten nagelneuen Trainingsgeräte geliefert werden.

Wo jetzt noch gewerkelt und gehämmert wird, kann bereits ab dem 1. Oktober trainiert werden. Medizinisches Krafttraining, Cardio-Spinning und jede Menge individuelle Trai-

ningsangebote bringen neue Bewegung ins Zentrum-Süd, wo die medora bereits 2010 eine bestehende physiotherapeutische Praxis übernommen hat.

Am 1. Oktober möchten wir von 10 bis 16 Uhr die Eröffnung mit Ihnen gemeinsam feiern: Beim Tag der offenen Tür können Sie sich die nagelneue Trainingsfläche ansehen und sich über unser Angebot informieren. Außerdem gibt es, in Kooperation mit der Bärenapotheke und Betten Meiske, tolle Aktionen rund um Ihre Gesundheit. Sie können zum Beispiel beim großen Eröffnungsgewinnspiel mitmachen und mit ein bisschen Glück sechs Monate Medizinisches Krafttraining im Wert von etwa 300 Euro gewinnen. Sie sehen – da bewegt sich etwas im Gesundheitszentrum-Süd.

Unsere Mitarbeiter können es kaum erwarten und freuen sich bereits auf die Eröffnung – und auf Sie.

Über uns: Lernen Sie Ihre Ansprechpartner kennen!

Christiane Mintas, Rezeptionsfachkraft

Christiane Mintas kümmert sich um Ihre Belange oder Anfragen als Kunden. An der Rezeption ist Frau Mintas oft die erste Ansprechpartnerin für Sie. Christiane Mintas hat bereits 12 Jahre in der physiotherapeutischen Praxis von



Walter Gerdemann im Zentrum-Süd gearbeitet. Seit Sascha Schnitzler 2010 die Praxis übernommen hat, gehört sie zum medora-Team. Zuvor hat sie bei Herrn Gerdemann Termine vergeben, Rezepte eingepflegt, Neuanmeldungen entgegengenommen und vieles mehr. Übrigens: Ab dem 1. Oktober wird Frau Mintas in den neuen Trainingsräumen im Zentrum-Süd sowie in der Praxis für Sie da sein.

Anneli Schulz, Gymnastiklehrerin, Fitnessökonomin B.A.

Anneli Schulz ist ganz neu im Team der medora. Die Fitnessökonomin und Gymnastiklehrerin sorgt seit dem 1. Juli dafür, dass Sie als Kunden der medora in Bewegung bleiben – und sie weiß, was sie tut. Neben Gymnastikkursen und der medizinischen Trainingstherapie kümmert sich Anneli Schulz unter anderem um die Reha-Patienten der medora: Die Fitness-Ökonomin hat eine Reha-Sport-Lizenz. Wenn am 1. Oktober die Türen der neuen Trainingsräume im Gesundheitszentrum-Süd öffnen, wird Anneli Schulz vor allem dort mit Kunden und Patienten der medora arbeiten – für mehr Bewegung und Mobilität!



Nachhaltig leben

„Lohas“ (Nachhaltige und gesunde Lebensweise) heißt das neue Modewort aus den USA und könnte richtig etwas bewegen – wie die medora in Remscheid. Viele Zukunftsforscher sehen hier den Trend des Jahrzehnts! Für die Kombination beider Kernelemente Gesundheit und Nachhaltigkeit ist die medora jetzt eine effektive und umweltschonende Kooperation mit dem Energieversorger EWR eingegangen. Der Natur etwas Gutes tun – das liegt im Trend. Auch Mobilität und Gesundheit bekommen einen immer höheren Stellenwert.

Schließen Sie jetzt einen Ökostrom-Vertrag mit EWR ab. Als Dankeschön für Ihr Umweltbewusstsein erhalten Sie einen 25 Euro-Gutschein für Präventionsmaßnahmen der medora. Der neue TÜV-zertifizierte Strom von EWR ist zu 100 Prozent reiner Ökostrom aus Wasserkraft und gar nicht teuer. Im Durchschnitt zahlen Sie bei einer Aufwendung von 3500 kW-Stunden im Privatbereich etwa 1,50 Euro mehr pro Monat und schonen dabei die Umwelt nachhaltig. Umsteigen auf Ökostrom lohnt sich, denn „grüner Strom“ liegt im Trend – ebenso wie Bewegung und Gesundheit. Wenn Sie mithelfen möchten, die Umwelt zu schützen, schließen Sie jetzt einen Ökostrom-Vertrag mit einer Laufzeit bis Ende 2012 gleich im EWR Service Center im Allee-Center ab. Dort erhalten Sie als Dankeschön direkt Ihren medora-Gutschein. Machen Sie sich und die Umwelt mobil – für ein gesundes und langes Leben.



Effektives Rückentraining dank Dr. Wolff Back-Check



Einseitige Belastungen, wie häufiges Sitzen am Computer, verursachen oft Rückenprobleme. Beugen Sie rechtzeitig vor und sorgen Sie mit individuellem Rückentraining für eine gute, kräftige Rückenmuskulatur, denn ein gestärkter Rücken ist ein gesunder Rücken. Belastbar und stabil sollte er sein – effektives Rückentraining kann helfen! Hier ist es zunächst wichtig, den Zustand der Rückenmuskulatur zu erfassen. Dafür bieten wir von der medora den Dr. Wolff Back-Check an: Bei dieser Testing-Methode wird festgestellt, in welchem Zustand Muskulatur und Körperhaltung sind. Nach einer Analyse der Kraftverhältnisse kann gezielt mit effektivem und individuellem Training begonnen werden. Zudem können Sie in speziellen Kursen lernen, Ihre Haltung zu verbessern, um auch im Alltag für einen gesunden Rücken zu sorgen. Werden Sie jetzt aktiv für einen gestärkten und gesunden Rücken – damit sie noch lange Freude an Mobilität und ungezwungener Bewegung haben! Der Dr. Wolff Back-Check wird an beiden Standorten in der medora durchgeführt.



Freiheitstraße 70 · 42853 Remscheid

Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 6.30 - 19 Uhr, Samstag: 6.30 - 18 Uhr
Sonntag (nur Bäckerei): 8.00 - 17 Uhr



Mitarbeiterin Nancy Gies im Interview

Was sind Ihre Aufgaben?

Ich arbeite in der Verwaltung und bin dort u.a. für Abrechnungen und die Buchführung zuständig. Außerdem kümmere ich mich um die Wünsche und Fragen der Kunden.

Wie lange sind Sie schon im Team?

Ich bin seit 1997 bei der medora angestellt und fühle mich dort immer noch

sehr wohl. Bei uns geht es sehr familiär zu. Das gefällt mir besonders gut!

Was macht die medora in Ihren Augen so besonders?

Die Kunden erhalten bei uns individuelle Leistungen. Unser Team arbeitet im Sinne der Kunden zusammen. Das fällt auf und sorgt für gute Stimmung in der medora - bei Mitarbeitern und Kunden.

Kunden der medora: unsere individuellen Erfahrungen

Katharina Schneider (51 Jahre), neu in der medora

Ich bin ganz neu in der medora. Seit Jahren suche ich schon einen Ort, wo ich meine chronischen Schulterschmerzen durch Bewegung gezielt und gesund behandeln kann. Jetzt habe ich gelesen, dass die medora bald auch eine Trainingsfläche im Zentrum-Süd im alten Aldi hat. Das ist für mich ideal, da ich nicht so mobil bin. Für mich also perfekt, dass die medora jetzt neue Trainingsräume eröffnet. Ich freue mich schon darauf, zusammen mit der medora meinen Schulterschmerzen den Kampf anzusagen.

Helmut Borgwart (64 Jahre), seit vier Jahren in der medora

Als ich noch in meiner alten Firma tätig war, war jemand von der medora da zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Ich fand das sehr sympathisch und war gleich so überzeugt, dass ich selbst außerhalb der Arbeit mal zur medora gegangen bin, um mich privat durchchecken zu lassen. Seitdem mache ich regelmäßig Rückentraining, damit ich nicht irgendwann in meiner Bewegung eingeschränkt bin. Seit ich in der medora trainiere, fühle ich mich viel fitter und mobiler. Ich bleibe also am Ball, damit das auch in Zukunft so bleibt.

Ausschneiden und Sparen!

Neukunden erhalten mit diesem Coupon

5€

Nachlass auf das Medizinische Kraft- oder Ausdauertraining!

Coupon ist einmalig am Standort Zentrum-Süd einlösbar und nicht kombinierbar. Keine Barauszahlung. Gültig bis 31.12.2011.

medora®
www.medora-remscheid.de

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

↑PT
1 Stunde kostenlos

kontakt

Neue Räume:

Rosenhügeler Straße 4a
Zentrum-Süd / Ebene U
42859 Remscheid
Tel 0 21 91 . 69 68 34 1
Fax 0 21 91 . 92 87 40

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 7.00 - 20.30 Uhr
Sa. 8.00 - 18.00 Uhr

Impressum

Gesamtherstellung:
Körschgen & Bischzur oHG
Rosenthalstraße 22-24
42369 Wuppertal
Telefon: 02 02 / 2 98 68 - 18

Redaktion: Sandra Perski
Fotos: Mika Sauer / Archiv
Auflage: 5.000 Exemplare

Sport Sperk

Ihr Sportfachgeschäft im Allee Center.

MACH MEHR AUS DEINEM SPORT.

Nachlass von 10% für Kunden der medora!*

*medora-Kunden erhalten bei Vorlage Ihrer Kundenkarte 10%-Rabatt auf reguläre, nicht reduzierte Ware.

Baden/Schwimmen | Bergsport/Wandern | Fitness/Wellness | Fußball | Hallensport | Running/Walking | 021 91.29 21 73 | www.sport-sperk.de

smart-brands.de