

**Operation, Sportverletzung,
Bandscheibenvorfall, Arthrose...
...was nun?**

**Möchten Sie Ihre Gesundheit,
Fitness & Prävention in die
eigenen Hände nehmen...
...mit unserer Trainings-
abteilung kein Problem!**

Nutzen Sie die Möglichkeit zu einem individuellen Aufbau-, Stabilitäts- und Präventivtraining...

Führen sie Ihren vom Arzt verordneten Rehabilitationssport bei uns durch...

Lernen Sie die vielfältigen Diagnostik- und Therapieformen unseres neuen PHYSIOMATS kennen...

...unsere hochqualifizierten Sportlehrer mit langjähriger Berufserfahrung betreuen Sie rundum und stehen Ihnen bei allen Fragen gerne zur Verfügung.

Unser Team ist zu folgenden Zeiten für Sie da:

Montag bis Donnerstag
Freitag
Samstag

8⁰⁰ bis 21⁰⁰
8⁰⁰ bis 19⁰⁰
9⁰⁰ bis 12⁰⁰

Das Zentrum

Praxis für Sport-, Ergo- und Physiotherapie

Vogelsanger Str. 78
50823 Köln

Tel.: 0221 95 29 39-0
info@das-zentrum.eu

www.das-zentrum.koeln

Ihr Weg zu uns:

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Straßenbahnlinie 3 und 4 bis Haltestelle Piusstraße
Buslinie 142 bis Haltestelle Roßstraße

Mit dem Auto:
Kostenpflichtige Parkmöglichkeiten im Parkhaus
Barthoniaforum (direkt gegenüber).
Kostenfreies Parken in den Nebenstraßen



Das Zentrum

Sport- & Trainingstherapie

Rehabilitationssport

Medizinische Trainingstherapie (Aufbau- & Stabilitätstraining)

Freies Training

Erste 10er-Karte	€ 120,00
Weitere 10er-Karte	€ 100,00
20er-Karte *	€ 180,00
40er-Karte *	€ 340,00
80er-Karte *	€ 640,00

Alle Karten sind unbegrenzt einlösbar.

* Die Nutzung des Physiomats ist inklusive!

6-Monats-Karte 2x wöchentlich € 180,00

Personal Training

1 Stunde	€ 59,00
5 Stunden	€ 279,00
10 Stunden	€ 529,00

Ergänzungskarte Physiomat (Koordinations- & Vibrationstraining)

10 x 10 Minuten	€ 25,00
20 x 10 Minuten	€ 45,00

Rehabilitationssport

R45 – Kassen-Basisleistung

- 45-minütiges Training
- Gymnastik, Bodenübungen & Übungen mit Kleingeräten
- Keine zusätzlichen Kosten für die Patienten/Innen

RPlus – Erweiterte Leistung

- Ca. 30-minütiges Training im Anschluss an die Basisleistung
- Nutzung der Sequenztrainings- & Ausdauergeräte
- Nutzung des Physiomats gegen eine geringe Gebühr

Monatlicher Unkostenbeitrag von € 15,00

Rehasport-Anschlussstraining (6-Monats-Karte)

- 2x wöchentliches Training (maximal 10 Termine monatlich)
- Freie Terminauswahl
- Trainer / Übungsleiter vor Ort

Einmaliger Unkostenbeitrag von € 180,00

Kursangebote

Funktionelle Rückengymnastik

Optimierung der Wirbelsäulenfunktion durch u.a. Anleitung zur Körperwahrnehmung, Verbesserung der Beweglichkeit, Steigerung von Kraft und Ausdauer.

Der Kurs beinhaltet 10 Einheiten à 60 Minuten, kostet € 120,00 und wird von den meisten Primärkrankenkassen mit bis zu 80% (max. € 75,00) bezuschusst.

Die genaue Höhe des Zuschusses erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Kurszeiten:

Montag bis Freitag	8 ⁰⁰ bis 12 ⁰⁰
Montag bis Donnerstag	14 ⁰⁰ bis 20 ⁰⁰
Freitag	14 ⁰⁰ bis 18 ⁰⁰