

## UNSER ANGEBOT

Die medizinische Trainingstherapie ist für jedermann geeignet; egal ob nach einer medizinischen Behandlung ein Muskelaufbau erforderlich wird oder die eigene Fitness gesteigert werden soll.

**3-Monats-Vertrag:** 40,- EUR monatlich  
**Schüler/Student:** 30,- EUR monatlich  
**10er Karte Medistream:** 67,- EUR  
**Verwaltungsgebühr:** 30,- EUR einmalig

Sie erhalten zwei begleitete Einführungen, um das Training auf Ihre individuellen Bedürfnisse auszurichten.

Im Gegensatz zu festen Kursen gestalten Sie die darauf folgenden Trainingseinheiten dann mit Hilfe Ihres Trainingsplanes nach eigener Zeiteinteilung und unter qualifizierter Aufsicht durch unsere Diplom-Sportlehrer/innen und Trainer.

## IHR ANSPRECHPARTNER

Ulrich Mannes  
Leitung Therapiezentrum

„Schmerzen reduzieren und physiologische Bewegungsmuster für Sie schaffen – dabei möchten wir Ihnen helfen und freuen uns, Sie im Therapiezentrum begrüßen zu dürfen!“



## Therapiezentrum Mettmann

Ulrich Mannes (Leitung Therapiezentrum)  
Tel. 02104 773-250 · Fax 02104 773-261  
tzm@evk-mettmann.de

### Öffnungszeiten:

Montag – Freitag von 08.00 bis 20.00 Uhr  
Samstag von 10.00 bis 15.00 Uhr

Anmeldung unter 02104 773-260

## Evangelisches Krankenhaus Mettmann GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Universität Duisburg-Essen

Gartenstraße 4-8 · 40822 Mettmann  
Tel. 02104 773-0 · Fax 02104 773-355  
info@evk-mettmann.de

So erreichen Sie uns mit **öffentlichen Verkehrsmitteln:** mit den Buslinien 011, 013, 738 (HS Neanderstraße), 745 (HS Zentrum) oder mit der Regiobahn S28 (HS Zentrum)

WWW.EVK-METTANN.DE



DNHGK Deutsches Netz  
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser  
und Gesundheitseinrichtungen e.V.



International Network of  
Health Promoting Hospitals  
& Health Services



zertifiziert  
nach  
ISO 9001



Mitglied im CLINOTEL  
Krankenhausverbund



EVANGELISCHES  
KRANKENHAUS  
METTMANN

# THERAPIE- ZENTRUM METTMANN

WIR MACHEN MOBIL!

## SEHR GEEHRTE DAMEN, SEHR GEEHRTE HERREN,

unser Therapiezentrum Mettmann (TZM) im EVK Mettmann ist ein anerkanntes ambulantes Rehabilitationszentrum der Berufsgenossenschaften zur Durchführung der „Erweiterten Ambulanten Physiotherapie“ (EAP). Es setzt sich aus den Funktionsbereichen Physiotherapie, Physikalische Therapie und der medizinischen Trainingstherapie zusammen.

Hier behandeln wir Patienten mit Bewegungsstörungen, Lähmungen im peripheren und zentralen Nervensystem und mit rheumatischen Erkrankungen. Dazu versorgen wir Patienten vor oder nach einer Operation. Durch eine intensive Betreuung und Anleitung üben wir mit unseren Patienten in der medizinischen Trainingstherapie gesundheitsfördernde Übungen ein. Ziel ist es, die Beweglichkeit im Alltag zu erhalten oder zu steigern.

Zudem betreuen wir neben Patienten natürlich auch sportbegeisterte Menschen, die sich mit Ausdauer- und Krafttraining gesund und fit halten möchten. Wir stehen Ihnen bei Ihrer Trainingsplangestaltung und auf dem Weg zu Ihren sportlichen Zielen zur Seite.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.  
Ihr Team des Therapiezentrums



## UNSERE PHYSIOTHERAPIE (PRIVAT UND ALLE KASSEN)

Auf unserer großräumigen Therapie- und Trainingsfläche führen wir ganz unterschiedliche Behandlungsformen durch:

- + EAP für Berufsgenossenschaften/  
Privatpatienten
- + Physiotherapie
- + Krankengymnastik am Gerät
- + Krankengymnastik auf neuro-physiologischer Basis (BobathKonzept/PNF)
- + Manuelle Therapie (Kaltenborn/Cyriax/  
Mulligan)
- + Physikalische Therapie (Massagen/BGM)
- + Manuelle Lymphdrainage
- + Faszien-Distorsions-Modell (FDM)  
nach Typaldos
- + Marnitz-Therapie

## DAS LEISTUNGSSPEKTRUM IM BEREICH DER MEDIZINISCHEN TRAININGSTHERAPIE

- + Ein individuell auf Sie abgestimmtes Training unter therapeutischen Gesichtspunkten
- + Herz-Kreislauf-Training
- + Trainingsplanung und -steuerung durch Diplom-Sportlehrer, Sport- und Physiotherapeuten
- + Sportspezifische Trainingstherapie
- + Training an modernen Sequenzgeräten
- + Spezielles Gleichgewichtstraining
- + Sturzprophylaxe
- + Ständige Präsenz von qualifizierten Ansprechpartnern (Diplom-Sportlehrern, Physiotherapeuten, Sportbetreuern)

### Sonstige Angebote:

- + Körperfettanalyse/Body-Maß-Index
- + Kraftanalyse der Wirbelsäulenmuskulatur
- + Training an rügenspezifischen Geräten
- + Isokinetik (Test und Training)
- + Vibrationsplatte (Einführungstermin beachten)
- + Schnellkraft und Reaktionstraining
- + Neuroathletik



Folgen Sie uns  
@evkmettmann

