

„Hier bin ich gerne Mitglied. Ich kann nachhaltig etwas für meine Gesundheit tun! Das macht Spaß!“

DRANBLEIBEN.

Werden Sie jetzt Mitglied! In unserem gesundheitsorientierten Fitness-Club in der Sternwarte bieten wir Ihnen folgende Konditionen:

Mindestlaufzeit Mitgliedschaft: **6 Monate**

Eingangsanalyse (einmalig): **49,00 €**

Reguläre Mitgliedschaft: **39,00 €/Monat**

Mitgliedschaft „Morning Gym“: **29,00 €/Monat**

Für Daimler-Mitarbeitende gelten gesonderte Konditionen.

Diese Angebote sind auch ohne Mitgliedschaft buchbar:

Personal Training

Kursprogramm mit ...

- Präventionskursen
- Fitnesskursen
- Gesundheitskursen

Die aktuelle Kursübersicht finden Sie online unter frehe-watzl.de/fitness

Sie möchten mehr erfahren? – Vereinbaren Sie einfach einen **Kennenlerntermin** mit uns!

Wir freuen uns auf Sie!



FREHE+WATZL

IHR FITNESS-CLUB IM GESUNDHEITZENTRUM STERNWARTE



IHRE ANSCHLÜSSE IM ÖFFENTLICHEN NAHVERKEHR

Direkt: Bus 277 + 283 (Fritz-Werner-Str. bzw. Titlisweg)

Von U 6 Alt-Mariendorf: Bus 277

Von S 2 Marienfelde: Bus 277 + Bus 283

Von S 2 Buckower Chaussee: Bus 277

Von S 2 Attilastr.: Bus 282 (Umstieg in Bus 277 Skutaristr.)

Mit Bus M 76: ab Alt-Mariendorf Umstieg in Bus 277 oder bis Glärnischweg + ca. 10 Fußminuten über Titlisweg

Frehe + Watzl Therapie GmbH

GESUNDHEITZENTRUM STERNWARTE
BERLIN-MARIENFELDE

Physiotherapie + Fitness-Club

Daimlerstraße 112 + 12277 Berlin

Telefon (030) 705 507 09 + Fax (030) 705 507 16

Mail sternwarte@frehe-watzl.de

Web frehe-watzl.de

Rezeptionszeiten Mo – Fr 7.30 – 19.30 Uhr



Bildnachweise: iStock.com/Newstockimages; adobe.stock.com/Prostockstudio; /kenon; /contrastwerkstatt; /WavebreakMediaMicro

FREHE+WATZL



FITNESS-CLUB

IM GESUNDHEITZENTRUM
STERNWARTE

Gerätetraining · Kurse · Personal Training



Das Plus an Lebensgefühl.

„Ich genieße die entspannte Atmosphäre und die engagierte, kompetente Unterstützung!“

IN BEWEGUNG KOMMEN.

Werden Sie aktiv: Im Gesundheitszentrum Sternwarte verfügen wir neben unserer Praxis für Physiotherapie auch über einen Fitness-Club. **Werden Sie jetzt Clubmitglied!**

Kompetenz und Erfahrung – seit über 25 Jahren

Mit fünf Berliner Praxen und einem Mobil-Team für Pflegeeinrichtungen und Heime versorgt die Frehe + Watzl Therapie GmbH Patient*innen in den Bereichen Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie.

Schwerpunkt unserer Praxis im Gesundheitszentrum Sternwarte ist die Behandlung von Erkrankungen des gesamten Bewegungsapparats.

Gesund bleiben – fit werden

Sport als Prävention ist der beste Weg, die eigene Gesundheit zu erhalten. Doch auch in Reha-Phasen, etwa nach einer Krankheit, einer Verletzung oder Operation, können gezielte Übungen der schnelleren Genesung dienen.

Im **Fitness-Club in der Sternwarte** bündeln wir unsere Kompetenzen in Physio- und Sportphysiotherapie und unsere Erfahrung in Betrieblicher Gesundheitsförderung.

KONDITION HALTEN.

Bleiben Sie in Form: Bei uns werden Sie ausschließlich von hoch qualifizierten Physio- und Sportphysiotherapeut*innen betreut. **Das zahlt sich aus!**

Effektiv – Ihr individuelles Trainingsprogramm

Wirkungsvolles Training ist viel mehr als nur Muskelaufbau! Deshalb entwickeln wir für Sie ein maßgeschneidertes Programm – ganz nach Ihrem Bedarf, Ihren Möglichkeiten und Zielen. Dafür nutzen wir ...

- Cardiogeräte zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Kraftgeräte für hohe muskuläre Aktivierung und Muskelaufbau

Unsere Trainingsbausteine sind ...

- sensomotorisches Training für Koordination und Gleichgewicht
- Optimierung der Bewegungsketten für bessere Bewegungsabläufe im Alltag und beim Sport
- Beweglichkeitstraining

Sie können bei uns **Mitglied im Fitness-Club** werden oder einen unserer **Kurse** belegen. Oder Sie buchen mit **Personal Training** ein Sportprogramm mit persönlicher Betreuung.

AUFBAUEN.

Holen Sie mehr raus: Trainieren Sie ganz gezielt Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft. **Aktivieren Sie Ihren gesamten Körper!**

Professionell – unsere Geräteausstattung

Wir verfügen unter anderem über ...

- 4 Cardio-Cycles
 - 4 Crosstrainer
 - Laufband
 - 4 Seilzüge
 - Multipresse
 - Lateral-/Lumbaltrainer
 - Funktionsstemma
 - Schultertrainer
 - Rumpfpotator
 - Brustpresse mit Ruderfunktion
 - Kniestrecker/-beuger
 - Brust- und Haltungstrainer
 - Bauch-/Rückentrainer
 - Adduktor/Abduktor
 - 11 Spinning-Cycles
- ... sowie über zahlreiche Hilfs- und Kleingeräte.

