

LEISTUNGSSPEKTRUM DES GZS

In unserem Haus finden Sie Fachärzte, Therapeuten und Gewerbe aus folgenden Bereichen:

- Adipositaszentrum NRW
- Gastroenterologie
- Gynäkologie
- Dermatologie, Allergologie
- Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde
- Hämatologie, Onkologie
- Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
- Logopädie und klinische Lerntherapie
- Orthopädie
- Pneumologie
- Schlafmedizin
- Radiologie
- Urologie, Andrologie
- Zahnmedizin und Implantologie
- Labormedizin und Diagnostik
- Kosmetikinstitut
- Physiotherapie, med. Fitness und Reha
- Traditionelle Thai-Massage
- Ambulanter Pflegedienst, Beratungsbüro
- Apotheke
- Hörgeräte-Akustik
- Café und Bäckerei
- Volksbank

TELEFON:

0203 · 488 00 - 77

FAX:

0203 · 488 00 - 331

Mo. bis Fr. 07.00 – 23.00 Uhr

Sa. und So. 10.00 – 20.00 Uhr

Öffnungszeiten:

Mo.– Fr 07.00–23.00 Uhr

Sa, So 10.00–20.00 Uhr

Feiertags 10.00–20.00 Uhr

Öffnungszeiten Kids Club:

Mo – Fr 09.00–12.00 Uhr

Mo, Do 16.00–20.00 Uhr

Di, Mi, Fr 17.00–20.00 Uhr

Sa 14.00–17.00 Uhr

So 10.00–14.00 Uhr

Gesundheitszentrum

am Sittardsberg

Altenbrucher Damm 15

47249 Duisburg

www.gzs-duisburg.de/vitasport

Druck - 02 / 2018

GESUNDHEITS
ZENTRUM
am Sittardsberg

VITA SPORT

Der Mensch im Mittelpunkt



■ UNSER ANGEBOT

VITASPORT ergänzt das medizinische Angebot des Gesundheitszentrums am Sittardsberg um Möglichkeiten der gesundheitlichen Vorsorge durch sportliche Aktivität.

Bei VITASPORT stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt. Ihre Bedürfnisse und das Erreichen Ihrer persönlichen Ziele sind die wesentlichen Vorgaben für maßgeschneiderte Angebote. Wir unterstützen Sie nachhaltig, Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu verbessern, so dass Sie Stress hinter sich lassen und gestärkt Krankheiten entgegenreten können.

Spüren Sie wieder mehr Vitalität! Fühlen Sie sich gut durch Bewegung!

VITASPORT ist ausgestattet mit modernen Herzkreislaufgeräten, die alle über eine EKG-genaue Herzfrequenzkontrolle verfügen. Drei unterschiedliche Kraftgeräte-Linien, die Selection Line, Kinesis und die Easy Line, stehen zur Verfügung, die sich über das Wellness-System Ihren Gegebenheiten anpassen. Natürlich können Sie bei VITASPORT auch auf das klassische Training mit Kurz- und Langhanteln zurückgreifen.

Alles, was nach heutigen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen der Prävention und körperlichen Fitness dient, können Sie bei VITASPORT nutzen.

Selbstverständlich ist VITASPORT im GZS barrierefrei.

■ UNSERE LEISTUNGEN

VITASPORT arbeitet an allen Trainingsgeräten mit dem Wellness-System. Das Wellness-System ist benutzerfreundlich und einfach. Es dokumentiert Ihre Erfolge, es bietet Motivation und Kontinuität, es überwacht den Gesundheitszustand und reagiert auf Ihren Lebensstil.

Wir bieten an:

- Kurse wie YOGA, TRX, Pilates, Rücken, Functional, Fit Boxen, Zumba, Thrill X, Stretch & Relax und vieles mehr
- Ballett und Tanzkurse für Kinder
- MIHA Body Tec , Elektro Myo-Stimulationsstraining
- Cardio-Training
- Personaltraining
- individuelles Training an der Kinesis Wand
- Training unter Aufsicht unseres geschulten Personals
- Ernährungsberatung
- Kinderbetreuung



■ WER WIR SIND

VITASPORT gehört zu VITA GESUNDHEIT im Gesundheitszentrum am Sittardsberg, die ein interdisziplinäres Konzept anbietet, das aus Rehabilitationsangeboten, physiotherapeutischen Anwendungen, Rehabilitationssport, Gesundheitstraining und Fitness besteht. Ziel ist es, die Lebensqualität von Patienten bzw. Kunden zu steigern und sie fit und belastbar für den Alltag zu machen.

VITA GESUNDHEIT eröffnete erstmals im Jahr 2006 in Duisburg am Kaiserberg ein Gesundheitszentrum. Im November 2010 wird mit VITA GESUNDHEIT im Gesundheitszentrum am Sittardsberg das Konzept weiterverfolgt, Gesundheit und Wohlbefinden auf hohem Niveau anzubieten.

