



NEWSLETTER

Ausgabe Februar 2010



Steglitz Physiotherapie

Ilona Hildebrandt

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

... und schon hat uns der Alltag wieder und wir begrüßen Sie im neuen Jahr mit lang Bewährtem, aber auch mit ein paar Neuerungen.

Qualitätsmanagement ist das Stichwort, wir wollen noch besser werden. Helfen Sie uns, indem Sie uns persönlich Rückmeldungen geben oder uns diese anonym in unseren "Briefkasten" im Eingangsbereich werfen.

In unserem Artikel auf der nächsten Seite erfahren Sie mehr über den "Tag der Rückengesundheit". Am 15.03. beraten wir Sie in der Zeit von 14.00 bis 17.00 Uhr individuell und kostenlos.

Und unsere Workshops, die wir im letzten Jahr eingeführt haben, werden wir weiter fortsetzen – die Themen und Termine entnehmen Sie auf der Rückseite.

Wir wünschen Ihnen wohlthuende Stunden bei uns.

Ilona Hildebrandt

Ilona Hildebrandt & Team

QUALITÄTSMANAGEMENT

Wir sind eine therapeutische Praxis, die für kranke und gesunde Menschen Leistungen zur Verfügung stellt. Dies tun wir entweder, um Krankheit und deren Folgen zu lindern oder um Gesundheit zu stabilisieren und zu verbessern. Unser gesamtes Praxisteam hatte am 15.01.2010 eine Teamsitzung, um über die Qualität unserer Arbeit zu sprechen. Ziel des Tages war, alte Strukturen zu verbessern und neue zu erarbeiten. Um unsere Patienten und Kunden weiterhin optimal zu versorgen, haben wir Leitlinien erarbeitet, die zur Verbesserung der internen Organisation, der Verwaltung und des Führungsverhaltens führen.

Fortbildungen und regelmäßiger Erfahrungsaustausch bilden weiterhin die sachliche Grundlage, um schneller auf Ihre Bedürfnisse einzugehen und optimal und wirtschaftlich arbeiten zu können. Durch unsere therapeutische und beratende Tätigkeit möchten wir den Krankheitszustand so beeinflussen, dass Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr individuelles Wohlbefinden spürbar besser werden. Erster Baustein ist eine erweiterte Öffnungszeit.

Ab März 2010 können Frühaufsteher ab 7.30 Uhr zu uns kommen. Gern sind wir bis 20.00 Uhr für Sie da, um Ihren Arbeitsalltag und Ihre Therapie besser in Einklang zu bringen. Für alle, denen die Zeit nicht reicht, stehen wir Ihnen auch samstags für ca. 4 - 5 Stunden zur Verfügung. Dies alles hilft uns, bei aller Hektik des Tagesgeschäfts nicht zu vergessen, wofür wir arbeiten und warum wir bereit sind, uns für unsere Kunden einzusetzen.



Exklusiv für meine Kunden:

"Die Blumentruhe" in Lankwitz

Die Blumentruhe ist ein junges, eingespieltes Team von Floristen. Ob rustikal, edel oder extravagant - wir sind für jeden Stil zu haben. Für ausgefallene Ideen sind wir immer offen. Auch mit Überraschungen liegen Sie bei uns richtig, da wir Ihnen Liefer- und Fleuropervice anbieten.

Am 14. Februar ist Valentinstag. Gegen Vorlage dieses Newsletters erhalten Sie an diesem Tag 10% auf unser gesamtes Blumensortiment.

Die Blumentruhe

Leonorenstraße 30, 12247 Berlin / Telefon (030) 771 00 00

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.00 - 18.30 / Sa 8.00 - 16.30 / So + Feiertage 10.00 - 16.00



15.03.2010 - Tag der Rückengesundheit

Jeder zweite Deutsche leidet laut Deutschem Grünen Kreuz an Rückenschmerzen. In vielen Fällen sind die Beschwerden dauerhaft, und medizinische Behandlung ist nötig. Einseitige oder schwere körperliche Belastungen und auch Stress sind mögliche Gründe. Falsches Bücken, Heben oder Tragen können Rückenprobleme herbeiführen oder verstärken. Vorbeugung ist deshalb wichtig: Dazu gehören viel Bewegung, Haltungstraining sowie die Vermeidung von Übergewicht. Vor allem ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse belasten die Wirbelsäule. Stundenlanges Starren auf einen Bildschirm, langes Sitzen in immer gleicher Körperhaltung - all das beansprucht die Gesundheit. Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz kann helfen: Oft reicht schon die richtige Einstellung der Büromöbel, um die Rückenbelastung zu senken.

Das „Forum Schmerz“ im Deutschen Grünen Kreuz als Initiator des Rückentages ruft seit 2002 jährlich dazu auf, sich für einen aktiven und gesunden Rücken zu engagieren.
(Quelle und Infos: www.aok-bv.de)

Wir helfen gerne - unser Angebot im März:

Sechs physiotherapeutische Leistungen zum Preis von Fünf. Rufen Sie uns an – Tel. 796 13 10



Unsere Workshops:

Februar Workshop "Hilfsmittelversorgung von A - Z"

Mittwoch, 10. Februar 2010, 18.15 – 19.30 Uhr

März Workshop "Pezziball – Eine runde Sache"

Das universelle Trainingsgerät

Dienstag, 09. März 2010, 19.15 – 21.00 Uhr

April Workshop "Nordic Walking"

Theorie und fachkundige Anleitung und Verbesserung der unterschiedlichen Techniken.

Donnerstag, 15. April 2010, 18.00 – 20.00 Uhr

Dienstag, 20. April 2010, 10.00 – 12.00 Uhr

Die Kosten pro Abend betragen 10,00 € inklusive Informationsmaterial und Getränke.

Anmeldungen unter 796 13 10 oder direkt bei uns in der Praxis

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Beate Grunberg
Grunberg Hörgeräte

Güntzelstraße 43, D-10717 Berlin
Telefon: (030) 86 40 96 60
Telefax: (030) 86 39 69 00
info@hoergeraete-grunberg.de
www.hoergeraete-grunberg.de

Partner -Tipp

Gutes Hören ist so wichtig wie gutes Bewegen ...

Es beginnt meist schleichend. Der Fernseher scheint viel zu leise, die Freunde könnten gerne lauter sprechen und "Äh, ... was sagten Sie?" Wenn die Welt plötzlich um einen herum immer leiser wird, ist es Zeit, einmal Expertenrat einzuholen. Am besten dort, wo man sich noch ganz auf Sie konzentriert, sich noch Zeit für die Beratung nimmt und Ihnen ein Hörtest Sicherheit gibt. Mit den heute möglichen, fast unsichtbaren Hörgeräten kehren sowohl Ihr gutes Hören als auch die Lebensfreude zurück.

Mein Tipp: Überlassen Sie Ihre Gesundheit keinen Kettenläden und Discountern. Gehen Sie zu kleinen Unternehmen, die meisterlich ihr Handwerk verstehen. Hier erleben Sie persönliche Herzlichkeit. Dabei spricht die Leistung eines Top Akustikers für sich.

Herausgeber

Steglitz Physiotherapie
Ilona Hildebrandt (V.i.S.d.P.)

Steglitzer Damm 1, D-12169 Berlin
Telefon: 030 -796 13 10
Telefax: 030 -79 78 48 22
E-Mail: info@steglitz-physiotherapie.de
Web: www.steglitz-physiotherapie.de

Herstellung

advertare | Werbung + Grafikdesign
Olaf Behrendt
Rohlfstraße 21
D-14195 Berlin
Telefon: (030) 897 25 330
E-Mail: office@advertare.de
Web: www.advertare.de

Konzept

Erlebnis-Factory GmbH
www.erlebnis-factory.de

Bildnachweis

Seite 1, unten: Fotolia
Seite 2, oben: Fotolia
Seite 2, Mitte: Sabine Gerke