

AKTIONSWOCHEN **Fit in den Frühling**

Gesünder essen und mehr bewegen – das Café K und das Therapiezentrum Physio K am Rotes Kreuz Krankenhaus helfen Ihnen, den guten Vorsätzen Taten folgen zu lassen! Wir verwöhnen Sie eine Woche lang mit kulinarischen Leichtgewichten und belohnen Ihren Bewegungsdrang mit einem besonderen Angebot.

gesund schlemmen von Montag, 3. bis Freitag, 7. April

Um frühlingsfrisch und fit in die wärmere Jahreszeit zu starten, benötigt unser Körper eine Extraportion Vitalstoffe. Leider schlägt der Alltag einer gesunden Ernährung allzu oft ein Schnippchen. Wir zeigen Ihnen eine Woche lang, wie eine leckere und gesunde Ernährung aussehen kann. Machen Sie mit!

Montag: Farfalle mit Lachs und Vanille, Frühlingssalat; dazu ein Grünkohl-Smoothie

Dienstag: Radicchio-Salat mit Walnussöl-Mango-Dressing an Hähnchenbrust mit krossem Zwiebelbrot; dazu ein Rote Beete-Smoothie

Mittwoch: Ofenkartoffel mit Sesamsoße, gebackenem Schafskäse und Blattsalat; dazu ein Rhabarber-Smoothie

Donnerstag: Kartoffelpuffer an Schnittlauchquark, Pilzsalat und Putenstreifen; dazu ein Ruccola-Smoothie

Freitag: Gebackenes Seelachsfilet auf Gemüse mit Nusskruste, Zitronenreis und Feldsalat; dazu ein Erdbeer-Smoothie

Aktionspreis von € 6,10
pro Mittagessen inkl. Smoothie

Montag, 3. bis Freitag, 7. April 2017
jeweils von 11.45 bis 13.30 Uhr im Café K

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Rezept zum Nachkochen liegt jeden Tag für Sie zum Mitnehmen bereit.



AKTIONSWOCHEN **Fit in den Frühling**

Das Physio K am Rotes Kreuz Krankenhaus ist medizinisches Therapiezentrum und Sportsstudio der besonderen Art: Hier dreht sich alles um die Prävention, Förderung und Erhaltung der Gesundheit – unter ärztlicher Leitung. Von der Physiotherapie über die Ergotherapie bis hin zum medizinischen Gesundheitstraining an Geräten, Rehasport und Kursangebot gibt es alle Leistungen mit und ohne Rezept – Seeblick inklusive.

Unser Angebot für Sie vom 1. April bis 31. Mai 2017:

- ❖ Bei Abschluss eines 12-monatigen Trainingsvertrages im Physio K trainieren Sie einen weiteren Monat gratis!
- ❖ Sie trainieren bereits im Physio K und möchten Ihre Freunde, Ihrer Familie, Ihre Nachbarn oder Kollegen motivieren, ebenfalls etwas für ihre Gesundheit zu tun?
Wir freuen uns über Ihre Empfehlung und bedanken uns bei Abschluss eines neu erworbenen Vertrages (Mindestlaufzeit 12 Monate) mit einem Gratismonat für Ihr Abo!

Ob Kraft, Ausdauer, Muskelkoordination oder Gelenkstabilisierung - ob vorbeugend, nach einem Unfall oder einer Operation: Die 25 freundlichen und erfahrenen Therapeuten des Physio K am Rotes Kreuz Krankenhaus begleiten Sie auf Ihrem Weg der gesunden Bewegung.



Infos unter Tel. 0421 / 55 99-316 und www.physiok.de