



**Lucien Brepoels**  
Physio Coach  
Dipl. Physiotherapeut (NL)  
[lucien@physiozeit.de](mailto:lucien@physiozeit.de)



## Lebensqualität und Erfolg in Zeiten der Veränderung.

Mehr Leistung · Mehr Konzentration · Mehr Wohlbefinden

## Gesundheitsmanagement Physiotherapie · Physiocoaching

Ein Thema beschäftigt jeden von uns: jung bleiben – oder anders ausgedrückt – auch jenseits eines gewissen Alters fit genug zu sein, um keinem zur Last zu fallen. Jeder Mensch wünscht sich sowohl die körperliche, als auch die geistige Fitness bis ins hohe Alter. Seit Jahrtausenden beschäftigt sich der Mensch mit den Themen des „alt werdens“, „jung bleibens“ und „glücklich seins“.

Einen mythologischen Jungbrunnen wird es in absehbarer Zeit nicht geben und über das „glücklich sein“ nur nachzudenken, wäre zu passiv. Die Zeiten der körperlichen und geistigen Veränderungen werden kommen – ob Sie wollen oder nicht!

Wenn Sie jedoch aktiv etwas tun wollen, um den Prozess der Veränderung mit zu bestimmen, dann halten wir für Sie ein ganzheitliches Konzept bereit. Unsere Philosophie wird Sie darin unterstützen, dass Sie länger körperlich und geistig fit bleiben und eine erfolgreiche, nachhaltige Lebensqualität erreichen – Zeit für physio heisst:

**Zeit für mich!**



GEILENKIRCHEN  
Vogteistr. 16 · D-52511 Geilenkirchen  
Fon: +49 (0) 24 51 · 91 10 595

ÜBACH-PALENBERG  
Rimburger Str. 69 · D-52531 Übach-Palenberg  
Fon: +49 (0) 24 51 · 90 91 58

[www.physiozeit.de](http://www.physiozeit.de)



## Lebensqualität und Erfolg in Zeiten der Veränderung.

Mehr Leistung · Mehr Konzentration · Mehr Wohlbefinden

## Mehr Leistung

und weniger Risiko!



## Mehr Konzentration

und weniger Leistungsabfall!



## Mehr Wohlbefinden

und weniger Last!



### Mit physio - Zeit für mich - beugen Sie rechtzeitig unnötigen Verletzungen vor!

Ob jung oder alt – um seinen Lieblingssport auf einem guten Niveau zu betreiben, bedarf es einer gewissen Fitness. Verletzungsgefahren beugen Sie durch gezielten Muskelaufbau sowie einer guten Grundkondition vor.

Bei physio - Zeit für mich - haben Sie die Möglichkeit, anhand einer genauen und individuellen Analyse ein auf Sie zugeschnittenes Therapie- und Trainingsprogramm ausarbeiten zu lassen.

Hier trainieren Sie unter Anleitung von Physiotherapeuten in ansprechendem und persönlichem Ambiente.

### Mit physio - Zeit für mich - beugen Sie einem Leistungsabfall vor!

Ob im Alltag, bei der Arbeit oder dem Autofahren – ohne die notwendige Konzentration ist gutes Funktionieren in der heutigen Zeit kaum noch möglich. Wir werden ständig gefordert und sollen dabei auch noch leistungsfähiger sein. Doch wer ständig seinen Körper und Geist fordert, sollte auch ans Abschalten denken, um sich fit zu halten.

Bevor der Stress anfängt weh zu tun, betreut und coacht Sie das Team von physio - Zeit für mich - im Rahmen eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements. Egal ob individuell oder in der Gruppe werden Sie fit gemacht, um stressbelastenden Situationen besser entgegenzugehen.

### Mit physio - Zeit für mich - sagen Sie Ihrem Körper einfach einmal DANKE!

Der menschliche Körper ist vergleichbar mit einem ständig laufenden Motor, der nur gut funktioniert, wenn er regelmäßig gewartet und gepflegt wird. Damit Sie genügend Energie haben, gönnen Sie sich und Ihrem Körper doch auch regelmäßig etwas Gutes. Er wird es Ihnen mit mehr Ausdauer, einem gestärkten Immunsystem und weniger Last danken.

Bei physio - Zeit für mich - steht Ihnen ein professionelles Entspannungs-Angebot zur Verfügung. Egal, ob klassische Rückenmassage oder verwöhnende Ganzkörper-Anwendungen.

