



Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Kontakte, Telefonnummern und E-Mail Adressen

Termine nach Vereinbarung. Alle Dienstleistungen stehen auch externen Kundinnen und Kunden zur Verfügung.

- **Fit-Center mit Therapie-Hallenschwimmbad** von 07.30 Uhr bis 20.00 Uhr
Tel. 044 925 06 58 oder 044 925 06 00 • parkresidenz@tertianum.ch
- **Kosmetikstudio und Stoffwechselanalyse** - Claudia Ernst
Tel. 078 850 56 01 • info@claudiaernst.ch
- **Podologie** - Cécile Romer, dipl. Podologin SPV
Tel. 044 925 06 00 • parkresidenz@tertianum.ch
- **Kosmetische Fusspflege und Manicure** - Janine Zwahlen
Tel. 078 854 22 45 • jrzwahlen@hispeed.ch
- **Coiffeur Nolimits** - Astrid Lehmann
Montag bis Freitag: Tel. 044 923 33 38 • nlc@nolimits-coiffeur.ch
- **Arztpraxis** - Fachärztinnen FMH für Allgemeinmedizin, Tel. 044 923 25 71
Dr. med. Melanie Bühner • m.buehrer@hin.ch
Dr. med. Sophie Ito-Jung • s.ito-jung@hin.ch
- **Physiotherapie**
Sandra Hofmann, Tel. 076 404 71 00 • s.hofmann@gmx.ch
Christin Urban, Tel. 079 811 21 61 • physio-christin@gmx.ch
- **Massage**
Brigitte Herzog, Tel. 079 397 00 65 • info@brigitteherzog.ch
Michael Niederer, Tel. 079 740 45 07 • drindijones@bluewin.ch
Hasnaa März, Tel. 079 192 34 93 • chasnaa@yahoo.fr

Im Falle Ihrer Verhinderung bitten wir Sie, Ihren Termin mind. 24h vor dem reservierten Zeitpunkt zu annullieren, um eine Verrechnung zu vermeiden.

Tertianum Parkresidenz

Dorfstrasse 16 • 8706 Meilen • Telefon 044 925 06 00

parkresidenz@tertianum.ch • www.parkresidenz.tertianum.ch



Tertianum Parkresidenz

Wellness & Fitness

Fit-Center • Privatsauna • Massage • Kosmetik • Podologie •
Kosmetische Fusspflege • Coiffeur • Physiotherapie •
Ernährungsberatung • Therapie-Hallenschwimmbad

«Sorge dich gut um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.»
(Jim Rohn).

TERTIANUM

Wellness, Fitness und Therapien

Die Tertianum Parkresidenz verfügt über ein modernes, lichtdurchflutetes Fitness-Center mit Therapie-Hallenschwimmbad (32 Grad) und Privatsauna. Unser erfahrenes Team fördert Ihr körperliches Wohlergehen mit an Ihre Bedürfnisse angepassten Lektionen in Kleingruppen oder Einzelcoachings. Um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, stehen Ihnen zudem professionell geschulte Therapeuten und Therapeutinnen für diverse Massagen und Physiotherapien zur Verfügung.

Die gesamte Anlage ist öffentlich und kann auch von Nichtresidenten benutzt werden. Claudia Ernst, Leiterin Fit-Center, und ihr Team freuen sich auf Sie und stehen für ergänzende Informationen gerne zur Verfügung.



Unser Angebot im Überblick

- Gymnastikraum für ein umfangreiches Programm mit diversen Lektionen
- Vibrations- und Shapemastertraining zur Stärkung der Muskulatur, Knochen und Gelenke
- Ausdauertraining
- Personal Coaching & Training
- Sturzprävention und Gleichgewichtstraining unter Einbezug des Anti-Sturz-Systems ReDance
- Hallenschwimmbad mit Therapiebadwärme (32 Grad) und Aquagymnastik
- Privatsauna für maximal 2 Personen mit privatem Aussenbereich zur Erholung
- Klassische, medizinische Massage, Sportmassage, Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage
- Cranio-Sacral-Therapie
- Physiotherapie nach ärztlicher Verordnung

Abonnemente

- 10er Abonnement für Therapiebad, Privatsauna, diverse Gymnastiklektionen
- 6- oder 12-Monatsabonnement Fitness, Wellness, Therapiebad, Privatsauna

Schönheit, Ernährung und Wohlbefinden

Dank unserer Wohlfühl-Angebote können Sie in der Tertianum Parkresidenz für einen Moment die Seele baumeln lassen. Selbstverständlich stehen diese Angebote auch allen externen Gästen zur Verfügung.



Kosmetische Leistungen im Überblick

- Klassische Gesichtsbehandlung und Make-up
- Anti Aging AHA Fruchtsäurebehandlung
- Entschlackung – Active Firming
- Managerbehandlung – auch für die Dame
- Vitamin- und Algenmaske
- Augenbrauen und Wimpern – Korrektur und Färben
- Haarentfernung mit Wachs oder Sugaring
- Manicure

Ernährungsberatung

- Stoffwechselanalyse mit EVA 3000
- Typengerechte Ernährung nach Metabolic-Typing
- Individueller Ernährungsplan aus, auf Ihrer persönlichen Auswertung basierenden Anteilen an Eiweiss, Kohlenhydraten und Fetten

Podologie – Medizinische und kosmetische Fusspflege

- Gönnen Sie Ihren Füßen und Nägeln eine wohltuende Behandlung nach medizinischen Erkenntnissen durch unsere diplomierte Podologin oder durch unsere kosmetische Fusspflegerin.

Coiffeur Nolimits

- Hairstyling für Sie und Ihn