* **ZWANZIG-NEUN-FÜNF**

Ein Name, der zunächst einmal aufhorchen lässt. Wir haben uns bewusst für ihn entschieden. Denn: **Alles, was wir tun, dient dazu, dass Menschen besser Luft bekommen, dass Sie besser mit Sauerstoff versorgt werden.** Der Sauerstoffanteil in der Luft beträgt 20,95 Prozent. Da war es für uns besonders naheliegend, unseren Namen daran auszurichten.
**Herzlich willkommen bei Zwanzig-Neun-Fünf.**

# ZWANZIG NEUN FÜNF

Durch Atmen leben

Spezialisten für Atmungssystem-Therapie und -Training


**STANDORT ESSEN**

ZWANZIG-NEUN-FÜNF
Essen GmbH

Am Handelshof 1
45127 Essen

Tel. 0201 - 84 67 25-19
info@20-9-5.de

**STANDORT MÜLHEIM**

ZWANZIG-NEUN-FÜNF
Mülheim GmbH

Schloßstr. 22
45468 Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 - 82 85 89-40
info.mh@20-9-5.de

Geschäftsführer:
Dr. rer. medic. Sebastian Teschler
Dr. rer. medic. Alexander Oldenburger


durch-atmen-leben.de

Design und Konzeption: www.gute-botschafter.de


ZWANZIG NEUN FÜNF

Durch Atmen leben

Spezialisten für Atmungssystem-Therapie und -Training


# DURCH ATMEN LEBEN

durch-atmen-leben.de

# ZWANZIG NEUN FÜNF

Durch Atmen leben

Spezialisten für Atmungssystem-Therapie und -Training

Für alle Menschen, denen Atmen schwerfällt, bietet Zwanzig-Neun-Fünf ein einzigartiges Therapie-Konzept zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität. Gemeinsam stellen wir Ihre persönlichen Gesundheitsziele fest und entwickeln Ihren individuellen Weg zu mehr Lebensfreude.

Unser revolutionäres Konzept aus dem nachhaltigen Zusammenspiel von Physiotherapie, Training und Lungensport macht uns zu den Spezialisten für Menschen mit Erkrankungen des Atmungssystems.

**DURCH ATMEN LEBEN**


**0201 - 84 67 25-19**
/// Standort Essen

**0208 - 82 85 89-40**
/// Standort Mülheim

## PHYSIOTHERAPIE UND TRAINING

Bei Atemwegs- und Lungenerkrankungen

### WERDEN SIE AKTIV – FÜR IHRE GESUNDHEIT

Wir beraten Sie eingehend

**PHYSIOTHERAPIE:**
Reinigen Sie die Atemwege und beugen Sie Atemnot vor. Sie erlernen Techniken, um besser Luft zu bekommen. Eine optimale Vorbereitung für Training und Belastungssituationen.

**TRAINING:**
Trainieren Sie Ihre Muskulatur und optimieren Sie Ihre Sauerstoffaufnahme. So reduzieren Sie Atemnot, werden leistungsfähiger und stärken Ihr Immunsystem.

**LUNGENSPORT:**
Bleiben Sie fit! Trainieren Sie in der Gruppe mit Spaß an Bewegung – zum Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit.

Ganz gleich, welches Angebot für Sie infrage kommt. Niemand wird Sie überfordern. Wir gehen selbstverständlich auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten ein.