



In the Findel Business Center, Complexe C2, étage -1
Rue de Trèves, L-2632 Findel, Luxembourg

Madame, Monsieur,

Existence Health Center est une entreprise qui déploie des activités dans le domaine social des soins de santé en se concentrant sur les problèmes de santé et de condition physique. Il ne s'agit pas seulement d'aider nos clients lorsqu'ils tombent malades ou commencent à "perdre la forme", mais aussi et surtout d'intervenir avant que la personne ne développe des problèmes physiques.

Nos services englobent aussi bien la prévention ciblée que l'action curative. Dans notre centre nos clients s'entraînent en suivant des parcours cardio-vasculaires (endurance) et neuro-musculaires (force), et ceci individuellement, en groupe ou avec leur coach personnel.

Nous nous attelons surtout à la tâche de rendre service aux personnes et groupes de personnes qui encourent un risque de santé plus élevé, comme celles qui souffrent d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de diabète, de problèmes de dos, etc.

Pour ce qui est de nos services préventifs, notre premier souci est la reconnaissance précoce de(s) risque(s) de santé et l'enchaînement immédiat d'un programme individuel de coaching et entraînement.

A leur demande, nous donnons conseil à nos clients sur la nutrition et l'activité physique. Ce plan individuel pourra être complété par des activités en groupe, où nous enseignons nos clients comment et pourquoi changer leur mode de vie et comment rester en bonne santé le plus longtemps possible.

Nous vous donnons conseil, nous suivons vos progrès et votre entraînement si:

- vous n'avez pas beaucoup d'expérience avec l'activité physique ni l'entraînement, vous appréhendez même un peu, mais aimeriez quand-même faire l'essai.
- vous souffrez de surcharge pondérale et devriez corriger votre équilibre.
- vous vous êtes entraînés dans le passé, mais vous avez perdu l'habitude et vous désirez reprendre l'exercice sans courir de risque.
- vous souffrez d'une maladie chronique, mais aimeriez quand même rester actif, parce que vous vous sentirez mieux et serez plus en mesure de vivre avec votre "handicap".
- vous avancez dans l'âge, mais cela ne vous empêche pas de vouloir rester vital le plus longtemps possible. (Vous joindrez donc nos groupes "Meilleurs Ages").
- vous avez eu un problème de santé, vous vous êtes bien remis, mais aimeriez rester actif sous surveillance professionnelle.

Nous vous offrons:

- Bilans de condition physique et dépistage (screening)
- Assistance personnalisée pour votre mode de vie (Lifestyle coaching)
- Des journées "Vive la santé"
- Etablissement de plans de gestion de la santé pour des entreprises.
- Conseils sur la gestion de la santé et sessions d'entraînement.
- Ateliers au sujet de thèmes liés au travail, comme le syndrome de la saturation (burn-out syndrome), le stress au travail, les LATR (lésions attribuables au travail répétitif).
- Plans d'entraînement pour les entreprises.

Si vous pensez que Existence est en mesure de vous aider à améliorer votre santé ou celle (des salariés) de votre entreprise, n'hésitez pas à nous contacter, même si votre situation précise n'est pas décrite dans cette lettre. Nous ferons tout notre possible pour trouver une solution adaptée à vos besoins et à ceux de votre personnel.

Salutations sportives,
André van Spaandonck.
Prof. Education Physique 1^{re} degree