

# jung bleiben!



Mit sanften Mitteln gegen den Schmerz



Seite 2

Selbst etwas tun



Seite 4

Psst – hier kommt ein Geheimnis



Seite 6

## VIERMAL DIE NR. 1

domino-world™ wurde bei Great Place to Work® zum besten Arbeitgeber Deutschlands gewählt



Am 15. März 2018 wurden in Berlin die besten Arbeitgeber Deutschlands ausgezeichnet. Nachdem domino-world™ in diesem Jahr bereits „Bester Arbeitgeber Gesundheit und Soziales“ und „Bester Arbeitgeber Berlin-Brandenburgs“ wurde, errang das Unternehmen auch beim deutschlandweiten Wettbewerb den 1. Platz. Mit dem Preis, der alljährlich vom Great Place to Work® Institut ausgelobt wird, werden Arbeitsplätze ausgezeichnet, an denen „das Vertrauen zwischen Management und Mitarbeitern großgeschrieben wird“.

Am Wettbewerb beteiligten sich in diesem Jahr 740 deutsche Unternehmen aller Größen und Branchen. domino-world™ siegte in der Kategorie der großen Unternehmen mit 500 bis 2.000 Mitarbeitern. Die Bewertung wird auf der Grundlage einer anonymen Mitarbeiterbefragung vorgenommen. Hier gaben 99 Prozent der Beschäftigten von domino-world™ an, dass sie das Unternehmen als Arbeitgeber weiterempfehlen würden.

Mit diesen ausgezeichneten Ergebnissen gelang domino-world™ dann der große Sieg auf europäischer Bühne: In Athen wurde das Unternehmen bei „Best Workplace in Europe“ als Sieger der großen Unternehmen über 500 Mitarbeiter ausgezeichnet. „Wichtig ist uns, dass unsere Mitarbeiter in ihrer Arbeit Sinn finden“, erläutert domino-world™ Vorstand Lutz Karnachow und fügt hinzu: „Mit dem domino-coaching™ können unsere Pflegekräfte therapeutisch arbeiten. Sie erleben, dass die Patienten wieder gesünder und selbständiger werden.“

## Liebe Leserinnen und Leser!



Der Sommer ist da und wir sind glücklich: Gerade sind wir in Athen als bester großer Arbeitgeber Europas mit dem

1. Platz ausgezeichnet worden. Dies und die Auszeichnungen in Deutschland und in unserer Branche sind sehr wichtig für uns. Denn nur wenn wir gute Arbeitsplätze anbieten können, werden wir in Zeiten des Fachkräftemangels auch gute Mitarbeiter gewinnen. Und die brauchen wir – gerade für Sie, liebe Patientinnen und Patienten. Damit Sie gute Fortschritte im domino-coaching™ erzielen, brauchen Sie Menschen, die fachlich kompetent und mit vollem Herzen dabei sind. Mitarbeiter, die sich bei ihrer Arbeit wohlfühlen und deshalb ihr Bestes geben. Denn Jemand, der einfach nur einen Job haben will und mit einer Satt-und-sauber-Pflege zufrieden ist, wird sich nicht dafür engagieren, dass es Ihnen bald wieder besser geht.

Nun wünsche ich Ihnen erst einmal viel Spaß beim Lesen Ihres neuen Magazins, herzlichst Ihre

*Petra Thees*

Dr. Petra Thees



# MIT SANFTEN MITTELN GEGEN DEN SCHMERZ

## domino-Mitarbeiter befassen sich mit komplementären Verfahren der Regulationsmedizin



Dr. Astrid Kohl

Viele Menschen leiden unter Schmerzen. Die Deutsche Schmerzliga gibt an, dass über 8 Millionen Deutsche von chronischen Schmerzen betroffen sind. „An manchen Tagen ist es so schlimm, dass ich kaum aufstehen mag“, erzählt Martha M. aus Treptow und fügt hinzu: „Dann fällt es mir sehr schwer, meine domino-coaching™ Übungen zu machen, obwohl ich weiß, dass sie wichtig sind ...“

Um den Patienten noch besser helfen zu können, lud domino-world™ Dr. Astrid Kohl, eine ausgewiesene Expertin auf dem Gebiet der Schmerzmedizin, zur Fortbildung der domino-coaches nach Birkenwerder ein. Aber es ging nicht darum, zusätzliche Medikamente zu empfehlen. „Unsere Patienten nehmen sowieso schon viel zu viele Medikamente ein. Das ist ein großes Problem, denn die Nebenwirkungen lassen sich nicht mehr überblicken. Mehr als fünf verschiedene Präparate sollten es nicht sein“, weiß Andrea K. aus Hohenschönhausen.

Also müssen Alternativen her: sogenannte komplementärmedizinische Verfahren. Bei domino-world™ werden sie seit vier Jahren angewandt. Bei Schmerzen zeigen z. B. Wärme- und Kältetherapie

eine gute Wirkung. „Ein Kirschkernkissen besitzt fast jeder Patient, das benutze ich bei Nackenverspannungen zu Hause auch“, berichtet Christine H. aus Oranienburg. Neben der Thermotherapie beschäftigen sich die Mitarbeiter mit der Aromatherapie, den Schüssler-Salzen und der Ohr-Akupressur. „Es ist ganz erstaunlich, welche schnellen Erfolge man mit kleinen Druckpunkten im Ohr erzielen kann“, freut sich eine Mitarbeiterin aus Hennigsdorf.

„Die Fortbildung war für mich wie eine Motivationspritze. Ich probiere die Therapien gleich bei meiner Familie aus und werde sie meinen Patienten wärmstens empfehlen“, freut sich ein Mitarbeiter aus Lichtenberg.

## GUTE FREUNDE KANN NIEMAND TRENNEN ...

### Mitarbeiter-Jubiläum bei domino-world™

„Das ist wirklich eine große Anerkennung für mich, so gewürdigt zu werden“, freut sich eine Mitarbeiterin aus dem Club Tegel, die schon 10 Jahre bei domino-world™ arbeitet, und ihr Lichtenberger Kollege ergänzt: „Ich bin schon 20 Jahre da-

bei – das ist fast mein halbes Berufsleben, eine kleine Ewigkeit.“ Insgesamt 66 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von domino-world™ feiern in diesem Jahr ihr Jubiläum und sind schon 5, 10, 15, 20 oder sogar 25 Jahre im Unternehmen tätig. So eine lange Betriebszugehörigkeit ist heutzutage nicht mehr selbstverständlich. „Viele meiner Kollegen würde ich als meine Freunde bezeichnen. Wir verbringen ja einen großen Teil des Tages zusammen und ich mag sie mit ihren liebenswerten Eigenschaften

und auch mit ihren Macken“, meint eine Mitarbeiterin aus Oranienburg.

Umso wichtiger ist es dem Vorstand Lutz Karnauchow und den Führungskräften, ihre langjährigen Mitarbeiter in jedem Jahr ganz besonders zu ehren. Am 26. Juni 2018 wurde jeder einzelne Jubilar im Rahmen einer schönen Feier im Stadthotel Oranienburg mit einer ganz persönlichen Rede und mit einem Präsent gewürdigt.



# WEISSE ROSEN AUS ATHEN ...

Acht Führungskräfte von domino-world® zur Preisverleihung in der griechischen Hauptstadt



Frühsommer in Athen – was für ein Erlebnis! Akropolis, Olympieion, Hadrian-Bogen, Syntagma-Platz und Monastiraki – die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten der Stadt standen auf dem mehrstündigen Besichtigungsprogramm, das die domino-Führungskräfte absolvierten. Und das bei griechischen Temperaturen: fast 40 Grad wurden gemessen. „Auch wenn wir kaum noch laufen konnten, hatten wir doch das gute Gefühl, fast alles gesehen zu haben“, freute sich Sylvia Schwandt aus Lichtenberg.

„Die Leiter unserer Einrichtungen haben einen großen Anteil daran, dass wir in diesem Jahr bei Great Place to Work® so erfolgreich sind“, begründete domino-Vorstand Lutz Karnachow seine Entscheidung, die Führungskräfte zur Preisverleihung von Great Place to Work® nach Athen einzuladen.

Nach der Spitzenplatzierung beim deutschen Wettbewerb wurde domino-

world™ ausgewählt, Deutschland auf europäischem Parkett zu vertreten. Die Preisverleihung war eine spannende Sache. Denn keiner der Teilnehmer wusste, auf welchem Platz er gelandet war.

„Wir haben wirklich gezittert – das war ja wie bei der Oscar-Verleihung in Los Angeles“, erinnert sich Claudia Markhoff aus dem Club Treptow und fügt hinzu: „Unter den großen europäischen Unternehmen für Deutschland den 1. Platz zu gewinnen, das ist das Größte.“



## UND WIR RATEN, RATEN, RATEN ...

Startschuss für das domino-world™ Fan-Club-Quiz

Wie lange braucht ein Straußenei, bis es hartgekocht ist? Wie werden Grippe-Viren übertragen? Zu welcher Fischart gehören die Anchovis und wo wachsen Erdnüsse?

„Einige Fragen kann ich ja wirklich sofort beantworten, aber bei etlichen muss ich nachschlagen“, meint Gerhard S. aus Lichtenberg und schmunzelt: „Zur Not muss ich eben raten und die Antwort ankreuzen, die mir am plausibelsten scheint. Da habe ich eine Chance von 33 Prozent, dass ich richtig liege.“

„Ein regelmäßiges Training des Gedächtnisses regt zur Bildung neuer Blutgefäße an. Die Nervenzellen werden dadurch besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Das ist einer der Gründe, warum wir nun schon seit vielen Jahren unser Fan-Club-Quiz ausschreiben“, erklärt Dr. Petra Thees, Geschäftsführerin von domino-world™ das Anliegen des Wettbewerbs. „Und deshalb gebe ich mir immer Mühe, eine gute Mischung zwischen leichten und schweren Fragen hinzubekommen“, fügt Jenny Stemmer aus der Zentrale hinzu, die das Quiz entworfen hat. „Ich bin sicher, dass in diesem Jahr wieder viele Patienten mitmachen. Denn Knobeln macht Spaß!“ findet Angelika Kühn aus dem Club Oranienburg.

Dass auf die Gewinner des diesjährigen Quiz wieder schöne Preise warten, versteht sich von selbst. „Ich hoffe, dass es in diesem Jahr klappt und ich unter den Gewinnern bin“, hofft Meta K. aus Siemensstadt, „mein domino-coach drückt mir auf jeden Fall die Daumen.“

# SELBST ETWAS TUN ...

## Fachforum „Alternative Schmerztherapie“ mit Dr. Rolf Schönfeld im Club Oranienburg



Dr. Rolf Schönfeld

Wodurch entstehen Schmerzen? Warum komme ich morgens schwer aus dem Bett? Weshalb tut mir das Kreuz weh? Und vor allem: Was kann ich dagegen tun?

Diesen und anderen Fragen widmete sich Dr. Schönfeld beim Fachforum am 20. Juni 2018 vor rund 30 Zuhörern.

Das Rezept, das der erfahrene Hausarzt bereithielt, war einfach. Zuerst muss die

Ursache des Schmerzes durch den Arzt abgeklärt werden – man sollte sich nicht wahllos selbst therapieren – und dann hilft sehr oft: Bewegung. Wichtig ist es, die Bewegung in den Alltag zu integrieren, sodass sie so selbstverständlich wird wie das tägliche Zähneputzen. So berichtet Dr. Schönfeld von einem Patienten, dem es anfangs schlecht ging: Er war auf ein Sauerstoffgerät angewiesen und konnte höchstens fünf Meter laufen. Nachdem er mehrmals am Tag für jeweils zehn Minuten seine Übungen gemacht hatte, hatte er nach nur sechs Wochen eine erhebliche Verbesserung seines Gesundheitszustands erreicht: Er konnte Treppen steigen und sogar nach draußen in den Garten gehen. Um die Empfehlung praktisch zu untermauern, zeigte der Arzt auch gleich einige Übungen, die einfach, aber wirkungsvoll sind.

Natürlich – so Dr. Schönfeld – werden Beschwerden bei einem guten Arzt immer ganzheitlich behandelt: Seele und Geist werden in die Behandlung der körperlichen Probleme einbezogen. Und: Ältere Menschen sollten sich nicht mit der Behauptung abfinden, dass Schmerzen angeblich zum Alter dazugehören würden. Unabhängig vom Alter gehe es immer um eine Verbesserung der Lebensqualität – und sei es auch nur für kurze Zeit. Und dafür lohnt es sich, etwas zu tun und selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.



## EINER FÜR ALLE – ALLE FÜR EINEN!

domino-world™ Mitarbeiter treten mit vier Teams beim Staffellauf an

„Es geht einfach nur darum, dabei zu sein“, erklärte Matthias A., der die Teilnahme von domino-world™ initiiert hatte.

Der Lauf der Berliner Wasserbetriebe fand vom 6. bis 8. Juni 2018 im Tiergarten Berlin statt. 29.000 Läufer waren dabei. Und vier Teams von domino-world™ gingen an den Start. Jedes Teammitglied hatte



eine 5-Kilometer-Runde zu absolvieren und den Staffelstab dann an das nächste Teammitglied zu übergeben. Alle Teilnehmer gaben ihr Bestes.

**Wir gratulieren!**



# FIT DURCH BEWEGUNG – BEWEGUNG IST MEDIZIN

Fachforen in den Clubs Treptow und Tegel



Unter dem Motto „Bewegung ist Medizin“ fanden in den letzten Wochen viele öffentliche Veranstaltungen bei domino-world™ statt. Dabei ging es vor allem um die Aufklärung der Bevölkerung in der Region.

Denn 80 Prozent der Deutschen bewegen sich viel zu wenig. So gehen die Menschen heute gerade mal einen Kilometer am Tag – der Rest des Tages wird im Sitzen verbracht. Dabei ist die Lösung so einfach: Bewegung ist das Lebenselixier des Menschen. Wenn man sich mindestens 30 Minuten pro Tag bewegt, sinkt der Blutdruck, arbeitet das Herz ökonomischer, wird das Immunsystem gefördert, werden die Selbstheilungskräfte angekurbelt. Und noch ein Effekt ist interessant: Bewegung fördert die Hirndurchblutung um bis zu 30 Prozent. Das Lern- und Gedächtniszentrum wächst. Erste Studien wecken die Hoffnung, dass Sport eine altersbedingte Demenz verzögert.

In den Clubs Treptow und Tegel fanden Fachforen zu diesem Thema statt. Physiotherapeuten informierten darüber, welchen Einfluss Bewegung auf das Alter hat, wie sie in den Alltag integriert werden kann und welche Übungen besonders effektiv sind.



Die Bewohner der domino-world™ Clubs sind hier Vorbilder – sie bewegen sich sehr viel. Gabriele Kowalewski, Gesundheitstrainerin bei domino-world™ erläutert dazu: „Im domino-coaching™ legen wir sehr viel Wert auf Sport: Bewegung ist die effektivste und zugleich billigste Medizin, die wir kennen. Und sie hat noch nicht einmal Nebenwirkungen.“

## JA, WO LAUFEN SIE DENN ...?

domino-world™ Mitarbeiter  
umrunden über 8 Mal die Welt

Am 1. Januar 2018 war es so weit: Der domino-world™ Mitarbeiter-Gehwettbewerb „In 60 Tagen um die Welt“ startete. Mit großzügiger Unterstützung der AOK waren alle Mitarbeiter aufgerufen, jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen. Denn so lautet die Empfehlung der WHO für eine gute Gesundheit. Deshalb wurden alle Teilnehmer mit Schrittzählern ausgestattet und registrierten sich im Internet.



Und los ging's: Jeder Teilnehmer legte in 60 Tagen die 588 Kilometer lange Reise von Berlin nach Wien zurück. 319 Mitarbeiter erreichten am 60. Tag das Ziel – die österreichische Hauptstadt. Über 326.000 Kilometer wurden bewältigt und das entspricht tatsächlich 8,1 Erdumrundungen.

Herzlichen Glückwunsch an die Siegerteams: Den 1. Platz belegte das Team der Küche im Club Tegel, auf Platz 2 landete das Küchenteam des Clubs Oranienburg und mit dem 3. Platz wurde das Team Verwaltung/Wäscherei/Technik des Clubs Treptow ausgezeichnet.

Und was meinten die Teilnehmer, die nicht gewonnen hatten? „Mir hat es großen Spaß gemacht, man wird motiviert, im Alltag noch mehr zu laufen.“ „Vielen Dank für diese tolle Erfahrung!“



# PSST – HIER KOMMT EIN GEHEIMNIS ...!

domino-world™ Patienten berichten über ihre „Geheimrezepte zum Jungbleiben“



Vor einigen Wochen wurden alle Patienten von domino-world™ aufgerufen, die Geheimrezepte aufzuschreiben, mit denen sie jung bleiben. Viele, viele Tipps sind eingegangen. In etlichen Beiträgen geht es nicht nur darum, wie man körperlich fit bleibt, wie man eine schöne Haut, stabile Knochen, Gelenke und ein kräftiges Herz behält.

Eine ganze Reihe von Beiträgen widmet sich auch der Seele: Wie wichtig ist es, froh zu sein, das Glas als halb voll zu sehen, jeden Tag zu lachen.

Das Ziel des Projektes ist, aus den Einsendungen eine Broschüre zu erstellen, die „domino-world™ Geheimrezepte für ein langes, glückliches Leben“. Vorab finden Sie hier einige Anregungen:

Das Geheimrezept, um jung zu bleiben, ist die Bewegung. Bewegung und nichts als Bewegung.

*Marie Drohnert, Center Hohenschönhausen*

Meine Motivation lautet: Offen sein für alles Neue und für andere Menschen, denn Kontakt ist mir wichtig.

*Käthe Riedel, Club Oranienburg*

Jeden Morgen trinke ich den Saft von einer halben Zitrone, die ich mir auspresse – pur, auf nüchternen Magen.

*Günter Wienecke, Club Oranienburg*

Viel Lachen hält jung und fit. Es stärkt die Muskeln und hält die Haut straff.

*Dieter Viererbe, Club Oranienburg*



Was mich jung hält: Ich mache jeden Tag Frühsport. Dann kann der Tag beginnen.

*Käthe Puhmann, Center Siemensstadt*

Ich habe mir immer zum Ziel gesetzt, nicht ewig jung bleiben zu wollen, sondern jedes Jahrzehnt neu zu genießen mit dem, was ein bestimmtes Alter bietet.

*Karin Schmidt, Club Oranienburg*

Mit Musik von Elvis Presley bleibe ich jung. Alleine bei dem Gedanken an die Zeit, fange ich an zu tanzen. „Kiss me quick ...“ – so ein herrliches Lied. Da verschwinden beim Anhören sogar die Schmerzen.

*Rosemarie Ciemala, Center Siemensstadt*

Kleine und große Zipperlein habe ich gerne „weggelächelt“. Ich kann nur empfehlen, sich nicht so anzustellen.

*Ein Bewohner des Clubs Oranienburg*

Und noch ein Geheimrezept habe ich: Abends trinke ich manchmal ein Schnäpschen ...

*Inge Stemmer, Center Oranienburg*



## MEHR ALS LECKERES WASSER ...

Ein Loblied auf die Gurke

Unser Tipp für Sie kommt von Olaf Thaele, Küchenchef des Clubs Oranienburg.

### Kalte Gurkensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 grüne Gurke
- 1 Bund Dill, fein gehackt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Zwiebel, gerieben
- 350 ml Joghurt
- 300 ml Hühnerbrühe
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Gurke schälen, entkernen und würfeln, das Ganze mit Dill, Zitronensaft und der Zwiebel im Mixer pürieren; Mischung in eine große Schüssel geben. Joghurt und Hühnerbrühe unterrühren, salzen und pfeffern.

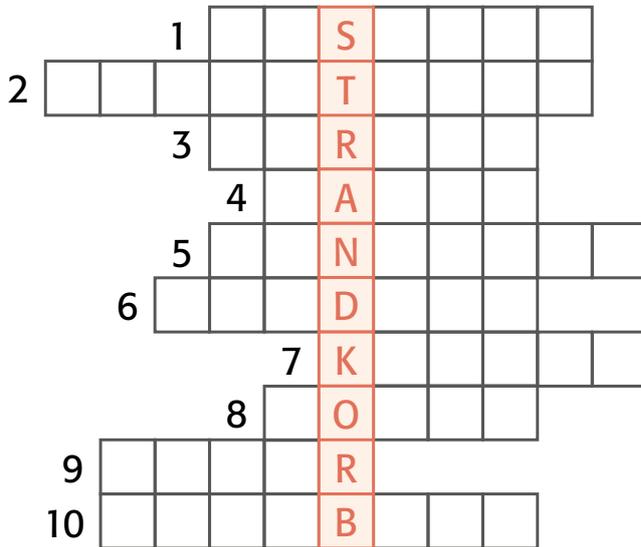
Auf Wunsch mit Dill oder Gurkenscheiben garnieren; kühl stellen.



Guten Appetit!

# SOMMERPASS FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

Sie wissen ja: Regelmäßiges Training verbessert die Gehirnleistung



1. Manchmal finden sich Perlen in diesem Gehäuse.
2. Sortieren Sie folgende Buchstaben zu einem sinnvollen Wort: E U C H T L U R M T
3. Ein Fisch wird gesucht, in dem sich ein Schmuckstück versteckt.
4. Der Anlegeplatz für die Schiffe.
5. Es hängt an der Wand und gibt Ihnen die Hand.
6. In dieser See versteckt sich eine Himmelsrichtung.
7. Das gesuchte Wort reimt sich auf „Butter“.
8. Ein Seevogel, der sich gerne in der Nähe von Schiffen aufhält.
9. Auf welcher Insel ist die Stadt „Wyk“ zu finden?
10. Das gesuchte Gebäude wird nicht nur von Kindern gebaut.

Lösung: 1. Muschel, 2. Leuchtturm, 3. Hering, 4. Hafent, 5. Handtuch, 6. Nordsee, 7. Kutter, 8. Moewe, 9. Foehr, 10. Sandburg

## WUSSTEN SIE SCHON, ...?

... was Demokritos über die Gesundheit wusste?

Da flehen die Menschen die Götter an um Gesundheit, und wissen nicht, dass sie die Macht darüber selbst besitzen.

... mit welcher Weisheit sich Christian Morgenstern als Arzt betätigte?

Man soll sein krankes Nierenbecken nicht mit zu kalten Bieren necken. Auch sollte man bei Magenleiden den Wein aus sauren Lagen meiden.

... wie Sophia Loren jung bleibt?

Alt fühlt man sich nur dann, wenn man Dinge bereut, die man falsch gemacht hat.

... wie die domino-Regel 10 lautet?

Vergiss nie den Spaß und die Freude im Leben. Sie sind ein Lebenselixier und ein wahrer Schatz.

Coupon ausfüllen, ausschneiden und einschicken oder in Ihrer Einrichtung abgeben.

## Weiterempfehlen lohnt sich!

Sie sind begeistert von Ihrer domino-world™ Einrichtung?  
Oder Sie kennen jemanden, der sich für eine unserer anderen Einrichtungen interessieren könnte?

Wenn Sie uns an Ihre Freunde, Bekannten oder Verwandten empfehlen, erhalten Sie eine tolle Prämie von domino-world™.



Als Dankeschön für meine Weiterempfehlung wähle ich folgende Prämie:

Das Kirschkerneissen



Den Massagegurt



Die Therapie-Hantel



# NICHT UNTERKRIEGEN LASSEN

## domino-coaching™ Erfolg des Sommers von Werner Riemer

Ich bin nun schon fast drei Jahre auf die Pflege des domino-world™ Teams angewiesen. Zwar ist es nicht so einfach, in meinem Alter noch einmal wie ein junger Hirsch herum zu hüpfen, aber ich gebe mir die größte Mühe, in Bewegung zu bleiben, damit es mit der Beweglichkeit nicht schlechter wird. Dabei hilft mir mein guter Geist, die Diana, die mich größtenteils betreut. Dafür bin ich ihr auch sehr, sehr dankbar.

Es gibt auch Negatives zu berichten. Ich muss leider einen Blasenkatheter tragen, was mich in der Bewegung sehr beeinträchtigt. Aber es ist wahrscheinlich nur für kurze Zeit – das hoffe ich zumindest. Man darf sich nicht unterkriegen lassen. Im Leben geht es – wie bekanntlich – immer einmal rauf und einmal runter. Ich muss eben versuchen, immer oben zu bleiben.

Auch singe ich wieder im Kirchenchor, was mir sehr viel Freude bereitet. Da

bin ich mit vielen Sangesfreunden zusammen und sitze nicht allein zu Hause herum. Im vergangenen Jahr sind wir zur Weihnachtsfeier von domino-world™ aufgetreten. Dieser Auftritt war sehr erfolgreich. Er hat den Patienten und den Mitarbeitern sehr gut gefallen. Und ich hatte auch Freude am Singen.

Nun aber liege ich im Krankenhaus in Berlin-Buch. Bei einer Routine-Untersuchung im Krankenhaus Hennigsdorf bin ich gestürzt und habe mir dabei mein künstliches Hüftgelenk beschädigt. Ich hatte anfangs keine Lust mehr weiterzuleben. Aber mein domino-coach hat mich im Krankenhaus besucht und mir hoch und heilig versprochen, dass wir das gemeinsam schaffen.

Es wird zwar schwer sein, aber gemeinsam sind wir ein Team. Die ersten Übungen konnte ich im Krankenhaus Buch mit meinem domino-coach schon

machen. Wenn ich irgendwann nach Hause darf, werde ich alles geben, um wieder laufen zu können.

Das domino-coaching™ war anfangs sehr nervig, aber nun weiß ich, dass es etwas bringt. Ich habe es nach der ersten Hüft-OP geschafft zu laufen und werde es auch ein zweites Mal schaffen – dank domino-world™!

*Herr Riemer ist im letzten Jahr verstorben. Er absolvierte das domino-coaching™ im Center Oranienburg – sein domino-coach war Diana Zellmer.*

## IMPRESSUM

### domino-world™

Karl-Marx-Str. 84–86, 16547 Birkenwerder

Telefon: 03303/29 37 60

E-Mail: [Zentrale@domino-world.de](mailto:Zentrale@domino-world.de)

Internet: [www.domino-world.de](http://www.domino-world.de)

**Redaktion:** Dr. Petra Thees

**Fotos:** domino-world™, Fotolia, Shutterstock

**Gestaltung:** Bergmann & Partner  
Werbeagentur

### Ich habe domino-world™ weiterempfohlen an:





### Absender:





domino-world™  
Karl-Marx-Straße 84–86  
16547 Birkenwerder