

Medizinische Trainingstherapie

Fit werden, aber richtig!



Das ist unser Angebot:

Mit einem Physio-Check stellen unsere Therapeutinnen Ursachen von Beschwerden, Fehlstellungen und Schwachpunkte fest. Sie entwickeln ein individuelles Trainingsprogramm für Sie.

Ihnen stehen folgende Einrichtungen zur Verfügung:

- der Seilzug-Trainer für funktionelles, dreidimensionales Krafttraining: Maximalkraft, Schnellkraft, Ausdauerkraft
- höhenverstellbares Laufband mit kardiologischen Trainingsstufen
- Tramp Trainer, das Trampolingerät für Mobilisierung der Gelenke, Stärkung des Beckenbodens und Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems
- SRT-Zepton: Schwingungstraining für Muskelaufbau, zur Schmerzreduktion sowie bei orthopädischen und traumatischen Erkrankungen, zum Beispiel Bänderrissen und Knochenbrüchen
- Bewegungsanalyse per Video zur Visualisierung von Fehlstellungen und falschen Bewegungsmustern



20 bis maximal 30 Minuten pro Einheit: ideal, um das Training zwischendurch einzuschieben, vor der Arbeit oder auf dem Nachhauseweg. Wir stehen Ihnen montags bis freitags von 7.30 Uhr bis 19 Uhr zur Verfügung.



Da wir kein Fitnessstudio oder Ähnliches sind, sondern Therapie und medizinisch fundierte Behandlung im Vordergrund stehen, ist während der Einheiten stets eine Therapeutin anwesend, die Ihre Übungen begleitet und den Trainingsplan Ihren Fortschritten anpasst.

Einheiten:

20 bis 30 Minuten

Die Preise für die fachlich-therapeutische Betreuung entnehmen Sie bitte unserer aktuellen Preisliste. Die Nutzung der Geräte ist frei.