

# Therapie+

Individuell trainieren können, unter professioneller Anleitung und einem abwechslungsreichen Angebot – ein Traum für Menschen, deren Alltag viel Flexibilität erfordert.

## Medizinisches Fitnessstraining – Trainieren Sie der Gesundheit entgegen

Die Kombination sowohl aus klassischem Personal Training als auch aus therapeutischen EMS-Training ermöglicht es unseren qualifizierten Sporttherapeuten mit hoher Erfolgsquote orthopädischen Krankheitsbilder entgegen zu wirken.

Gelenkschonendes Krafttraining durch das EMS-Training. Steigerung der Koordination und Beweglichkeit sowie des Herz-Kreislaufsystems durch unser Personal Training. Diese Kombination, in unserem Studio möglich, ist unser PLUS und der Vorteil für Sie.

Viele unserer Klienten gelangen über Ärzte, Therapeuten oder auf Empfehlung zu uns. Einige haben einen langen Leidensweg und unzählige Arztbesuche und Therapiemaßnahmen hinter sich. Leider oft ohne dauerhaften Erfolg.

Der Schlüssel für ein nachhaltiges und erfolgreiches Training liegt in der Anamnese. Wir nehmen uns viel Zeit um mit Ihnen gemeinsam die Ursache/n Ihrer Beschwerden zu besprechen, die richtigen Trainingsmethoden/Übungen zuzuordnen um anschließend zielführend und erfolgreich zu trainieren. Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg in ein besseres vitaleres Körpergefühl.

Häufige Krankheitsbilder, bei denen **Therapeutisches EMS-Training** helfen kann:

- . unspezifische Rückenschmerzen
- . Bandscheibenvorfälle
- . Iliosakralgelenksproblematiken
- . Lumbalsyndrom oder auch einfache Verspannungen
- . Beschwerden im Bereich peripheres Nervensystem
- . Inkontinenz
- . myofasziale Problematiken
- . Gelenksbeschwerden

– die Palette der Einschränkungen ist vielschichtig!



- + 4 x **Therapeutisches EMS-Training**/M. à 30-40 min. – gelenkschonendes Training mit max. Effektivität: höhere Belastungsfähigkeit/Fitnesslevel
- + 2 x **Personal Training ClubSmart** – konventionelle Trainingsmethoden werden durch koordinative Bewegungsmuster durchbrochen, Bewegungsabläufe neu trainiert und damit die Beweglichkeit gefördert
- + 2 x **Massage**/M. à 30 min. – sorgt für eine perfekte Regeneration



BEGINNEN SIE JETZT DAMIT, DAS BESTE AUS SICH HERAUSZUHOLEN!

### LEISTUNGEN:

- 2 x **Therapeutisches EMS-Training**/M. 30-40 min
- 2 x **PT ClubSmart**/M.
- 2 x **Massage**/M. (30 min)

### EMS-Gesundheitspakete:

- . **Sportler+**
- . **BodyShape+**
- . **BodyShapepower+**
- . **Wellness+**
- . **Therapie+**