

Gruppenangebot

Gesundheitsorientiertes Aufbautraining

Inhalt

Unsere Muskeln und Gelenke benötigen regelmäßig Bewegungs- und Belastungsreize, um nachhaltig gesund zu bleiben. Unser gesundheitsorientiertes Aufbautraining ist eine besondere Form des Trainings, mit und ohne Gerät. Es ist optimal auf ihre Bedürfnisse abgestimmt – wir trainieren das, was für Ihre Gesundheit relevant ist!

Schwerpunkte

- Training mit eigenem Körpergewicht zur Schulung von Körperwahrnehmung und Kraftaufbau.
- Training der sog. „lokalen Stabilität“. Hier geht es um Ansteuerung und Kraftausdauer der tiefen, schmerzvorbeugenden Muskulatur.
- Training auf wackeligen Unterlagen zur Schulung von Gleichgewicht, Koordination und Bewegungsqualität.
- Training mit freien Gewichten und an Geräten zum Kraftaufbau

Vorteile

- Training in kleinen Gruppen (max. 10-12 Teilnehmer).
- ständige professionelle und persönliche Betreuung durch Physiotherapeuten/Sportphysiotherapeuten.
- keine Beschwerden durch inadäquate Trainingsreize

Organisatorisches

- Diese Gruppen beginnen jeweils zum Beginn eines Quartals. Quereinstieg nach Absprache jederzeit möglich.
- Aktuelle Zeiten und Preise erfragen Sie bitte in der Praxis oder Sie schauen im Internet unter www.praxis-waldspirale.de