

## Teilnahmebedingungen

Wir freuen uns, Sie in einer unserer MTT-Gruppen begrüßen zu dürfen.

- Teilnahmegebühr: Mit der schriftlichen Anmeldung erhalten Sie von uns eine Rechnung, die Sie bitte im Voraus zahlen.
- Die Mindestteilnehmerzahl pro Gruppe beträgt 6 Personen. Findet die Gruppe wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht statt, können Sie sich für eine andere Gruppe entscheiden, die zu Ihrem Terminkalender passt.
- Nicht in Anspruch genommene Trainingsstunden können im gebuchten Quartal nachgeholt werden. Dazu trainieren Sie in einer anderen Gruppe, in der noch Platz ist. Ausnahmen von dieser Regel gibt es im Krankheitsfall, bei Vorlage eines ärztlichen Attestes. Bitte halten Sie Rücksprache mit der Kursleitung.
- Stornierung und Umbuchung: Sollte bei Ihnen, trotz aller guten Vorsätze, etwas dazwischen kommen, so wird bei einer Stornierung bis 2 Wochen vor Trainingsbeginn eine Bearbeitungsgebühr von 15% fällig. Bei späteren Absagen ist die volle Gebühr zu entrichten. Ein Ersatzteilnehmer kann jederzeit von Ihnen gestellt werden.
- Die Praxis an der Waldspirale hat grundsätzlich das Recht, Kurse abzusagen. Die Kursteilnehmer werden darüber schnellstmöglich informiert und erhalten einbezahlte Gebühren zurück. Weitere Entschädigungen können nicht geltend gemacht werden.
- Voraussetzung zur Teilnahme an unserer medizinischen Trainingstherapie ist ein Privat Rezept Ihres Arztes, auf dem Ihr Name, eine Diagnose und die Verordnung „medizinische Trainingstherapie“ vermerkt sind. Ohne Angabe der Trainingsanzahl ist das Rezept ein Jahr lang gültig.

## Wir lassen Sie bei Ihrem Training nicht allein!

Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse und Beschwerden, denen wir ebenso speziell begegnen. Das Team der Praxis an der Waldspirale besteht aus staatlich examinierten Physiotherapeuten mit zahlreichen Zusatzqualifikationen. Unsere Stärke liegt in der Beratung, der Aufklärung und das Eingehen auf persönliche Belange. Das bedeutet optimale Betreuung im Training und Antworten auf viele gesundheitliche Fragen.

Weitere Informationen zu unserer Praxis und unseren Gruppen finden Sie auch auf unserer Webseite [www.praxis-an-der-waldspirale.de](http://www.praxis-an-der-waldspirale.de) oder rufen Sie uns an: 06151 781525.



## PRAXIS AN DER WALDSPIRALE

Physiotherapie  
Prävention  
Rehabilitation

Michael Bieber-Zschau  
Martin Seiter  
Bad Nauheimer Straße 15  
64289 Darmstadt  
Telefon 06151 781525  
[www.praxis-waldspirale.de](http://www.praxis-waldspirale.de)

## Sport, Bewegung & Wohlbefinden



## Medizinische Trainingstherapie

**„Variable, dreidimensionale Bewegungen sind die natürlichen Bewegungsformen im Alltag. Durch unser funktionelles Training optimieren wir diese natürlichen Bewegungsabläufe und ermöglichen Ihnen nachhaltigen Erfolg.“**

Eduardo Fontao,  
Physiotherapeut



## PRAXIS AN DER WALDSPIRALE

## Medizinische Trainingstherapie

Forschungen zur Muskelphysiologie brachten in den vergangenen Jahren erstaunliche Ergebnisse zu Tage. Nicht nur unsere Muskeln und Gelenke benötigen regelmäßig Bewegungs- und Belastungsreize, um nachhaltig gesund zu bleiben. Auch unser Gehirn, das Immunsystem und der Stoffwechsel werden intensiv durch Hormone und Botenstoffe stimuliert, die Muskeln während der Bewegung ausschütten. Durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen werden Synapsen neu verknüpft, das Gehirn belohnt uns durch Freisetzung von Glückshormonen. Die große Bedeutung für das Immunsystem und den Stoffwechsel werden deutlich, wenn man sich z.B. die präventive Wirkung von Bewegung und Sport auf die Entstehung von Diabetes Mellitus und einiger Krebsarten vor Augen führt.

### Das können Sie bei uns erreichen:

- Kraftaufbau der Wirbelsäulenmuskulatur und der stabilisierenden, gelenkführenden Muskeln, v.a. um Hüfte und Schultergürtel
- Verbesserte Ansteuerung der tiefen, schmerzvorbeugenden Muskulatur durch Training der sogenannten „lokalen Stabilität“
- Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts
- Stimulation des Stoffwechsels und des Immunsystems
- Hoher Transfer der Trainingseffekte auf die Bewegungen des Alltags durch das funktionelle Training mit dem eigenen Körpergewicht und/oder freien Gewichten

### Mit folgenden Diagnosen sind Sie bei uns in der medizinischen Trainingstherapie gut aufgehoben:

- Arthrose
- Frakturen, Verletzungen des Kapsel- Bandapparates (nach der Akutphase)
- Nach Gelenkersatzoperationen
- Bei Haltungsschäden, Skoliose, Kyphose
- muskulären Dysbalancen durch einseitige Tätigkeiten oder sportlichen Überlastungen
- Nach Verletzung oder Überlastung von Gelenken (Schulter, Knie, Hüfte, Sprunggelenk)
- Bandscheibenvorfällen (nach der Akutphase)
- Osteoporose
- Sie können aber auch gerne zu uns kommen, wenn Sie Spaß an Bewegung haben und dabei fachkundige Unterstützung zu schätzen wissen!

### Organisation:

- Anmeldung erfolgt für eine feste Trainingszeit pro Woche
- Training in Kleingruppen von max. 12 Teilnehmern
- Professionelle Betreuung durch unsere Physiotherapeuten
- Start der Gruppen jeweils zum Beginn eines Quartals
- Fortlaufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich

## Stundenplan

Montag	9.00 Uhr – 10.30 Uhr 17.30 Uhr – 19.00 Uhr 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Dienstag	17.30 Uhr – 19.00 Uhr 19.00 Uhr – 20.30 Uhr
Mittwoch	16.30 Uhr – 18.00 Uhr 18.00 Uhr – 19.30 Uhr 19.30 Uhr – 21.00 Uhr
Donnerstag	10.00 Uhr – 11.30 Uhr 18.30 Uhr – 20.00 Uhr 20.00 Uhr – 21.30 Uhr
Freitag	9.00 Uhr – 10.30 Uhr 17.00 Uhr – 18.30 Uhr 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

### Angebot:

ab 49,00 €/pro Monat\*



Wir sind die Spezialisten für Ihr individuelles Training.

\* Stand 1. Januar 2020