



PRAXIS AN DER
WALDSPIRALE
DARMSTADT

Medizinische Trainingstherapie

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 zum effektiven Kraftaufbau.
- Training der sog. „lokalen Stabilität“. Hier geht es um die Ansteuerung der tiefen, stabilisierenden und damit Schmerz vorbeugenden Muskulatur.
- Training auf wackeligen, labilen Unterlagen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination und Bewegungsqualität.
- Training mit freien Gewichten und an Geräten zum Kraftaufbau der gesamten Muskulatur

Vorteile

- Training in Gruppen bis max. 12 Teilnehmern
- ständige professionelle und persönliche Betreuung durch Physiotherapeuten/Sportphysiotherapeuten
- keine Beschwerden durch inadäquate Trainingsreize
- Spaß durch *gemeinsames* Trainieren!

Organisatorisches

- Diese Gruppen beginnen jeweils zum Beginn eines Quartals. Quereinstieg nach Absprache jederzeit möglich.
- Die aktuellen Zeiten und Preise erfragen Sie bitte in der Praxis oder Sie schauen auf unserer Homepage www.praxis-an-der-waldspirale.de unter *Termine/Kurse* nach.