



PERSONAL TRAINING

ERSTKLASSIGE & INDIVIDUELLE BETREUUNG
BASIEREND AUF EINEM ORTHOPÄDISCHEN SOWIE
METABOLISCHEN CHECK-UP



GESUNDHEITSWERKSTATT
KEMPTER STR. 48 | MEMMINGEN

TEL.: 08331 - 9637950
WWW.GESUNDHEITSWERKSTATT-MM.DE

"LEBEN IST BEWEGUNG UND OHNE BEWEGUNG FINDET LEBEN NICHT STATT."

- M. FELDENKRAIS

Unser Fokus liegt auf Ihrer persönlichen Zielsetzung.

Egal, ob Sie auf ein Lauf-Event trainieren, ein Plateau im Kraftbereich überwinden wollen, oder wieder schmerzfrei durchs Leben gehen möchten:

WIR UNTERSTÜTZEN SIE BEIM ERREICHEN IHRER ZIELE!

UNSER ANGEBOT
FÜR IHREN OPTIMALEN EINSTIEG IN EINE BEWEGTE ZUKUNFT

EINGANGSBEFUNDUNG - 70 Min

- Mithilfe einer manualtherapeutischen Testung untersuchen wir Sie kompetent! Wir überprüfen sorgfältig Ihre Gelenkmechanik und erheben einen Ist-Zustand bestimmter Spannungsverhältnisse innerhalb der Muskulatur
- Standardisierte Testungen aus der Sportwissenschaft geben Hinweise auf die momentane Belastbarkeit Ihres Gewebes
- Anhand einer spirometrischen-Messung ergeben sich Erkenntnisse über Ihre zelluläre Stoffwechselsituation
- Durch die Kooperation mit der Praxis Körperraum (Illertissen) kann, bei Bedarf, auf eine hochmoderne Ultraschalldiagnostik zurückgegriffen werden: Existieren entzündliche Prozesse oder Kalkablagerung rund um die schmerzhafteste Struktur? Liegt bei einer muskulären Problematik ein Faser- oder sogar ein Bündelriss vor?

Diese Befunde/Ergebnisse beeinflussen die Trainingssteuerung maßgeblich. Nur auf Grundlage dieses diagnostischen Prozesses kann das anschließende Training zielgerichtet, individuell und nachhaltig gestaltet werden.

TRAINING

1

Mit einem zielspezifischen **WARM-UP** wird der Körper auf die Belastung im Hauptteil vorbereitet.

2

HAUPTTEIL
= Kernelement jeder Trainingseinheit
- allg. Kräftigung,
Korrektur von Dysbalancen oder Techniktraining -

3

Das **Cool Down** leitet Regenerationsprozesse zügig ein, welche zudem durch (Ernährungs-) Tipps forciert werden können.

Der Vorteil einer geführten Trainingstherapie:

Durch die kompetente Führung eines EXPERTEN des Bewegungsapparates erreicht man die persönliche Zielsetzung um ein vielfaches schneller. Sie müssen sich um Nichts mehr kümmern, außer um das eigentliche Training.

SPRECHEN SIE UNS AN UND STARTEN SIE IN EINE BEWEGTE ZUKUNFT!
PACKEN WIR IHRE GESUNDHEIT GEMEINSAM AN!