

## DR. KIENBACHER TRAINING PENZING



### MEDIZINISCHES KRAFTTRAINING

Auf Grundlage der ärztlichen Untersuchung wird ein Krafttest für Rücken- und Bauchmuskulatur durchgeführt und ein individuelles Trainingsprogramm festgelegt.


Dieses wird computermäßig erfaßt und unter Anleitung von Physiotherapeuten an den medizinischen Trainingsgeräten erarbeitet.


So wird die Einhaltung der medizinischen Vorgaben und die korrekte Durchführung des Trainings möglich. Nach etwa drei Monaten sind Verbesserungen zu erwarten, entsprechend erfolgt auch die Kontrolluntersuchung durch den Arzt. Um Rückfällen vorzubeugen ist die kontinuierliche Fortsetzung des medizinischen Krafttrainings auch danach sinnvoll und notwendig.

## DR. KIENBACHER TRAINING PENZING

### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 16 Wochen Mitgliedschaft
- ärztliche Eingangsuntersuchung, drei 1:1 Trainingseinheiten mit medizinisch geschultem Personal
- individuelle Trainingsplanerstellung
- zwei isometrische Kraftmessungen der Rumpfmuskulatur
- Muskelfunktionstest
- ermäßigte Massageangebote, unlimited fitness
- besonders geeignet ist unser Training bei chronischen Rückenschmerzpatienten zur Vorbeugung und nach Schmerzepisoden, aber auch bei degenerativen Erkrankungen der großen Gelenke und der unteren Extremitäten
- kostenloses Probetraining möglich. (tel. Voranmeldung)

 massages

 sports medicine

### ADRESS

Meiselstraße 60  
1140 Wien  
Austria  
<http://www.kienbachertraining.at>