

## MED. TRAININGSZENTRUM/ PHYSIKALISCHES AMBULATORIUM JUDENBURG



### GESUNDHEIT DURCH GEZIELTES TRAINING

Als hochklassiges Fitnessstudio bieten wir Trainingsmöglichkeiten für jedermann an. Auf fast 1000m<sup>2</sup> findet man alles was das Herz begehrt: Zahlreiche computerunterstützte Kraft- und Ausdauergeräte von Technogym, ein großer Functional Fitness Bereich, spezielle Wirbelsäulengeräte, Power Plates und ein abwechslungsreiches Kursangebot (von Zumba, Pilates bis Core stability und Push & Lift).

Unsere Philosophie besteht in einer optimalen und umfassenden Betreuung durch hochqualifiziertes Personal und einer individuellen Trainingsplanerstellung vom Gesundheitssportler bis hin zum Leistungssportler.

Zusätzlich bieten wir Ernährungsberatungen sowohl für das Gewichtsmanagement als auch speziell für Sportler, Last Minute Massagen und unterschiedliche Therapien an.

### MED. TRAININGSZENTRUM/ PHYSIKALISCHES AMBULATORIUM JUDENBURG (6 MONATE)


#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 6 Monate Training Vollzeit (Mo-So, 7-21 Uhr)
- Erstanamnese, sportwissenschaftlicher Diagnostik inkl. Kraft- und Ausdauerstest
- Infrarot-Körperfettmessung
- Trainingsplanerstellung und Schlüsselprogrammierung
- Trainingseinheit mit einem unserer Trainer/Sportwissenschaftler
- abwechslungsreiche Gruppenkurse (Zumba, Pilates, Core stability, Push & Lift, HIT uvm.)
- Functional Fitness
- Power Plates


### MED. TRAININGSZENTRUM/ PHYSIKALISCHES AMBULATORIUM JUDENBURG (3 MONATE)

#### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 3 Monate betreutes Training Vollzeit "GANZ NACH IHREM GESCHMACK"
- 10 Einheiten á 30 min mit unserer Sportwissenschaftler- oder Ernährungswissenschaftlerin- frei wähl- und kombinierbar aus folgenden Themen:
- Personal Training- Body forming
- Gewichtsmanagement/ Abnehmcoaching
- sportartspezifisches Training
- spezielles Rückentraining (inkl. spezielle Wirbelsäulengeräte)
- medizinische Trainingstherapie/Medical Fitness
- Functional Fitness

 fitness room

 sauna

 sports medicine

#### ADRESS

Burggasse 73  
8750 Judenburg  
Austria  
<http://www.physiotherapiezentrum.at>