

PHYSIO & FIT



... ZUR PRÄVENTION UND ZUR REHABILITATION ...

Ein gezieltes funktionelles und gerätegestütztes Training verbessert Ihre Leistungs- und Belastungsfähigkeit. Das Physio & Fit - Training vermittelt Ihnen grundlegende Bewegungsabläufe um den Alltag besser zu bewältigen oder hilft Ihnen im Beruf leistungsfähiger und erfolgreicher zu sein. Im Zuge der medizinischen Trainingstherapie stabilisieren wir Ihre Körperstruktur, stärken das Herz-Kreislaufsystem sowie die Immunabwehr. Wir fördern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Willensstärke, Belastbarkeit, Selbstbewusstsein und Ausstrahlung. Sie lernen, sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen.

Das Physio & Fit - Training wirkt akuten Beschwerden entgegen und beugt sowohl kurz- als auch langfristig Krankheiten und Verletzungen vor. Regelmäßiges und korrektes Training schützt den Körper vor Über- und Fehlbelastungen und vermindert Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (z.B. Herzinfarkt) erheblich. Professionell betreut werden Sie bei der medizinischen Trainingstherapie von Sportwissenschaftlern und medizinischen Trainingstherapeuten.

PHYSIO & FIT

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 6 Monate medizinisches Fitness- & Gesundheitstraining
- Sportmedizinische Eingangs- & Kontrolluntersuchung (Anamnese, Ergometrie, Körperfettmessung, Muskelfunktionsanalyse)
- Trainingssteuerung & Planung
- 2 x Personaltraining
- Benützung der Infrarotkabinen

ADRESS

Salzburger Strasse 173
4600 Wels
Austria
<http://www.fithalten.at>