

PHYSIOFITNESS

Physiofitness ist ein zielgerichtetes muskuläres Aufbautraining, welches individuellen Bedürfnissen angepasst wird. Kriterien hierfür sind Kraft und Ausdauer. Physiofitness ist gut für alle, die mehr für sich selbst tun wollen.

Zielgruppen für Krafttraining

Physiofitness kann angewendet werden während und nach der Rehabilitation, zur Nachbehandlung von Operationen, zur Prävention (Vorbeugung), zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und aus Spaß an der Sache selbst.

Rückenpatienten

- Den Alltag schmerzfrei bewältigen
- Arbeitsplatzbelastung ausgleichen
- Erlernen wirbelsäulenschonender Bewegungsabläufe
- Aufbau eines stabilen Muskelkorsetts

Rheumapatienten

- Mobilisation, Stabilisation und schmerzfreie Bewältigung des Alltags

Arthrosepatienten

- Degenerationsprozess vorbeugen durch bessere Gelenkführung
- Durch intermittierende Druckbelastung wird Faserknorpel aufgebaut
- Beweglichkeit und Kraft erhalten
- Gezielt auf unvermeidliche Operation vorbereiten
- Durch Muskelaufbau Schmerzen lindern

Osteoporosepatienten

- Schaffung eines stabilen Muskelkorsetts
- Anregung des Knochenstoffwechsels
- Verbesserung der Körperhaltung
- Ökonomisierung von Bewegungsabläufen
- Bewegungssicherheit schaffen

PHYSIO FFB TOBIAS HESSEL MICHAEL ZIEGNER

LUDWIGSTRASSE 4 82256 FÜRSTENFELDBRUCK TEL 08141 32 97 50

PRAXISZEITEN Mo-Do 8:00 -20:00 Fr 8:00 -18:00 Uhr www.ffb-physio.de



Übergewichtige

- Gewichtsreduktion
- Schonung der Gelenke durch ausreichend Muskelaufbau
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Alltag
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

Senioren

- Verlangsamung der Alterungsprozesse
- Aufbau der Muskulatur
- Abbau von Bewegungsängsten
- Verletzungsprophylaxe
- Kommunikation

Trainingsplan

Sie trainieren nach einem Trainingsplan, welcher Ihren Bedürfnissen angepasst und aktualisiert wird. Eine Einweisung in die Maschinen ist obligat.

Mit der **PHYSIO FITNESS CARD** können Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm absolvieren.