

Anwendungsgebiete

- Verbesserung von Mobilität, Flexibilität, Muskelfunktion, Gelenkfunktion, Koordination und Gleichgewicht
- Aktivierung der Muskulatur zur verbesserten Körperhaltung
- Steigerung der Muskelkraft, Muskelleistung und Muskelmasse nach längerer Inaktivität
- Verbesserung der natürlichen Muskelspannung und der Energiebereitstellung
- Zur Rumpfstabilisation, sowie Schulung von Explosions- und Reaktionskraft
- Aktivierung der Tiefenmuskulatur, sowie des Bindegewebes



Wir beraten Sie gerne!

Hofweg 60 · 66125 Dudweiler
Telefon 06897 9998777
www.physiotherapie-sk.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 10:00 - 12:30 Uhr
13:30 - 18:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung



Sportlich • Vital • Gesund

DER PRÄVENTIONSKURS
an dem sich Ihre
gesetzliche Krankenkasse beteiligt!



Wir beraten Sie gerne!

PRÄVENTIONSKURSE mit SVG - Zirkeltraining

Funktionelles Kräftigungstraining im Zirkel.

Zur Kräftigung und Stabilisierung des Rumpfes (Core) und der beteiligten Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Core-Training als festes Element in der Prävention.

Werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit

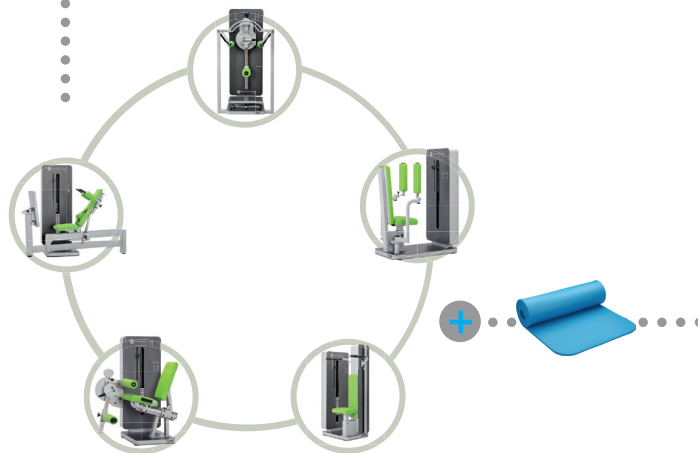
- Geeignet für Jedermann, unabhängig von Alter und Fitnesslevel
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens durch Kraft- und Kraftausdauertraining
- Top-Trainingsgeräte der Reha-Line 2.0 Serie
- Zertifizierte Therapeuten gestalten das Training
- Das Training in der Gruppe macht Spaß und motiviert
- Ihre gesetzliche Krankenkasse beteiligt sich (bis zu 100%) an den Kosten

Für Sie auch
interessant unser
wellengang
Training



Zusammenstellung unseres 5+5 Zirkels

- 1 x Funktionsstemma
- 1 x Beinbeuger /-strecker
- 1 x Pulldown / Dips
- 1 x Butterfly / Press Back
- 1 x Hüfttrainer
- 5 x Gymnastikmatte



MTT-Zirkel 5+5

Das Zirkeltraining Konzept als Präventionskurs ist auf eine Teilnehmerzahl von max. 10 Personen ausgelegt, mit 10 Einheiten á 60 Minuten.