

## Personal Coaching

Individuelle Beratung und Betreuung

Ein persönlich auf Ihre Gesundheit, Fitness oder auch Gewichtsoptimierung abgestimmtes ganzheitliches Körperprogramm mit Tipps für zu Hause.

### **»Kraft - Cardio - Check«**

Kennen Sie Ihre Körperversfassung?

Computergestützte »Körper-Analyse« an neusten computergesteuerten medizinischen Krafttestgeräten der Firma FREI und zusätzlich ein Beratungsgespräch mit dem Fitness- und Gesundheitscoach mit Auswertungsbogen und individuellem Trainingsplan.

**ca. 60 Min.**

**Anschließend trainieren Sie gestützt auf Ihre individuellen Testergebnisse an neusten computergesteuerten medizinischen Fitnessgeräten der Firma FREI .**

**Folgetraining unter Betreuung durch erfahrene Physiotherapeuten**

**»Einzeltraining**

**»10 er Karte**

**»Monatskarte**

**»Inkl. Sauna**

**»Einzeltraining ohne Kraft – Cardio – Check**

### **»Body-Vital-Check«**

Lernen Sie Ihren Körper besser kennen und verstehen, um Ihren Alltag schmerzfrei zu gestalten!

Unsere Physiotherapeuten analysieren Ihre Körperstatik, -haltung und die Beweglichkeit.

In einer auf Sie abgestimmten Behandlung, wird durch Massage und Mobilisation auf körperliche Beeinträchtigungen eingegangen.

**ca. 60 Min.**

Sehr gut behandelbar sind z.B. Migräne, Rheuma, Tinnitus, Nacken- und Rückenprobleme, Manualtherapeutischer Check + 1. Behandlung

**ca. 30 Min.**

Folgebehandlung

**ca. 20 Min.**