

Bereich Fitness



Rehabilitatives Fitnesstraining

Sie haben Ihre Medizinische Heilbehandlung bzw. Physiotherapie abgeschlossen, haben aber leider keine Rezepte mehr, wollen aber weiterhin Ihre REHA voranbringen ?
Damit haben Sie die richtige Entscheidung getroffen und wir helfen Ihnen gerne dabei !
Rehabilitatives Fitnesstraining fördert Ihre weitere Heilung und fördert zusätzlich nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern wirkt auch vorbeugend und heilend bei Gelenkknorpelschäden, Arthrose und Herz- / Kreislauferkrankungen.

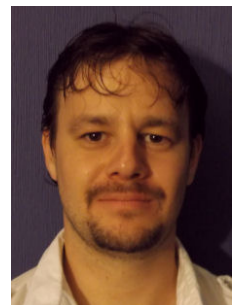
Im Einzelnen :

- Prophylaxe gegen Verletzungen
- Stabilisierung des Rumpfes und Knie
- Mobilisation der Wirbelsäule, Hüfte und Sprunggelenke
- Wiederherstellung fundamentaler Bewegungsmuster
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Koordination
- Beseitigung von muskulären Dysbalancen und Dysfunktionen
- Verbesserung der alltags- und sportsspezifischen Belastbarkeit

Termine :

Montags, 15:00 - 15:55 Uhr, Hallenteil 3, Peter Balogh

Mittwochs, 15:00 - 15:55 Uhr, Hallenteil 3, Natalia Herz



Infos unter : www.svlaim.de

E-Mail : info@svlaim.de

Wir freuen uns auf Sie !