

reha spirit

Zentrum für
medizinische Trainingstherapie



**Erlebe unseren
Gesundheitszirkel**

Gesundheitstraining

bei RehaSpirit in Verbindung mit dem effizienten

Gesundheitszirkel

Gesundes Training für jedes Alter

Bewegung ist in jedem Alter ein wichtiger Faktor zum Erreichen oder Beibehalten einer hohen Lebensqualität. Egal, ob Sie einfach etwas für sich tun wollen, ob Sie jung oder alt sind oder ein gesundheitliches Ziel verfolgen. Bei uns trainieren Sie unter fachlicher Betreuung.

Kraft und Ausdauer: Die Doppelstrategie

Unser Gesundheitszirkel bietet eine Kombination von Kraft- und Ausdauertraining. Sie trainieren alle großen und wichtigen Muskelgruppen in Bezug auf Haltung und Gelenkstabilität. Dadurch ist es das ideale Training für eine schmerzfremde und starke Rückenmuskulatur, einen aktiven Stoffwechsel, ein starkes Herz und eine straffe Figur.

Die Vorteile des Gesundheitszirkels

- Optimales Training
- Größte Effizienz
- Höchste Sicherheit
- Qualifizierte Betreuung
- Individuelle Trainingsanpassung
- Maximale Trainingsmöglichkeiten
- Geräte mit erstklassiger Biomechanik
- Dokumentation der Fortschritte
- Dokumentation mit einer Trainingsapp

Haben Sie sich entschieden etwas dauerhaft Wirksames für Ihre Gesundheit zu unternehmen?

Eine der Hauptursachen von Zivilisationskrankheiten ist Bewegungsmangel. Dieser Bewegungsmangel führt auf Dauer dazu, dass ein Körper nicht belastbar ist. Dies passiert nicht von einem



auf den anderen Tag: es entsteht über einen langen Zeitraum von mehreren Jahren. Umgekehrt kann der Körper nicht von einem Tag auf den anderen Tag belastbar werden.

Das Gewebe braucht eine gewisse Zeit, um sich höheren Belastungen anzupassen. Deshalb dauern manche Programme 1 Jahr (Kollagen-turn-over).

Die meisten Menschen werden mit einem leistungsfähigeren Körper und geringeren Beschwerden belohnt, sowie als extra Bonus, ein gesteigertes Wohlbefinden und besseres Aussehen.

Ziel unserer Programme

ist, an Lebensqualität zu gewinnen, leistungsfähiger zu werden, sich besser, aktiver und belastbarer zu fühlen und somit weniger Angst zu haben, sich zu bewegen.

Med. Trainingstherapie

Trainingseinheiten nach Plan in Stufen

Wie beim Marathon brauchen Untrainierte einen Leitfaden, um Überbelastung vorzubeugen. Gewebetraing kennt keine ernsten Begleitverletzungen „Alles oder Nichts“ Regel: Es gibt kein Teilprogramm mit Erfolg. Zeitweilige Beschwerden sind kein Grund die Therapie komplett abzubrechen.

reha spirit

Gutschein
für mehr Lebensqualität
Sparen Sie 99,- €*

*bei Abschluss einer Mitgliedschaft ab 24 Monaten

Wussten Sie?

Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Großteil (>50%) der Besucher eines Fitnesszentrums sich aufgrund von (falschem) Training verletzen.

König, 1994

„Eindeutig nachgewiesen ist, dass Rückenbeschwerden und Kraft wenig miteinander zu tun haben. Vielmehr sollte die Behandlung auf alltagsangepasstes Koordinationstraining basieren.“ Dr. Peter Wright, Trainingswissenschaftler der Universität Bochum

**Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!**

**Ich will Spaß
beim Training!**



„Ich möchte möglichst einfach und effizient trainieren. Mein Therapeut oder Trainer und der neue Gesundheitszirkel machen es mir leicht. Die clevere Wahl für mein Figurtraining ist der Biocircuit.“

„Ich will Sicherheit beim Training. Mit dem neuen Gesundheitszirkel habe ich immer die Kontrolle, dass alles passt. Meine Wahl für mein Gesundheitstraining ist der Biocircuit.“

**Ich überlasse
nichts dem Zufall!**



E-Mail: info@rehaspirit.de



**Jetzt Termin zum
Kennenlernen vereinbaren:**



www.rehaspirit.de/termine
oder unter **04221 689998-0**

Öffnungszeiten

Mo. - Do. 8 - 19 Uhr
Freitags 8 - 14 Uhr



reha
spirit

Westerstr. 2
27749 Delmenhorst
im Gesundheitszentrum
Delmenhorst Mitte

☎ **04221 689998-0**
📠 04221 120516
@ info@rehaspirit.de
🌐 www.rehaspirit.de