

TRAININGSPHILOSOPHIE

Als Basis unseres Trainingskonzeptes steht die Aktivierung der Stütz- und Zielmotorik (dazu gehören auch die tiefliegenden, kleinen Rückenmuskeln). Ohne beide Komponenten wird unsere Rumpfstabilität nicht verbessert, wir werden nicht schneller, koordinativ nicht besser, unser Körper wird nicht beweglicher und wir können unsere Arm- und Beinmuskulatur nicht optimal stärken.

Für das **1 zu 1 Training** haben wir im "Stützpunkt Heimbuchenthal" gezielt Therapie- und Trainingsformen entwickelt, die dann für den optimalen Erfolg, individuell kombiniert und auf Ihre Bedürfnisse zusammengestellt werden.

Für **Gruppen mit 3-15 Teilnehmer** wurden spezielle Konzepte erarbeitet und so kombiniert, dass jeder seine bestmögliche Trainingsform und Gruppengröße finden kann.

Der "**Stützpunkt Heimbuchenthal**" bietet Ihnen eine Vielzahl an physiotherapeutischen Angeboten. In unserem großzügigen Gruppenraum halten wir Rehabilitationssport und andere Kursangebote ab. Auf der funktionellen Trainingsfläche haben Sie die Möglichkeit, an ausgewählten Therapie- und Trainingsgeräten ganz gezielt zu trainieren.

Unsere Räumlichkeiten bieten ein außergewöhnliches Ambiente mit dem eigenen Charme von Spessart-Sandstein und modernen Elementen.

Im Hof befinden sich 5 Parkplätze, in ca. 150 Meter Entfernung eine Bushaltestelle und ein öffentlicher Parkplatz.

Ihr Team vom "**Stützpunkt-Heimbuchenthal**"



THERAPIE - STÜTZPUNKT

- Massage
- Manuelle Therapie,
- Krankengymnastik
- KG-Bobath
- Kiefergelenkstherapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Gerätegestützte KG
- Sportphysiotherapie

REHA - SPORT - STÜTZPUNKT

- Rehabilitationssport (durch Ihren Arzt verordnet)
- Reha zirkel
(optionale Ergänzung zu Ihrem Rehabilitationssport)
- Sportartspezifische Rehabilitation
- Verschiedene Kursangebote (siehe Aushang)

RÜCKEN - KOMPETENZ - STÜTZPUNKT

- Wirbelsäulenspezifisches Training in der Kleingruppe von unseren Spezialisten aus der Therapie angeleitet, unterstützt durch unsere exklusiv zusammengestellten Trainingsmodule (bei vorhandener Diagnose, auch abzurechnen über eine Verordnung KG-Gerät)

PERSONAL - STÜTZPUNKT

(leichter, beweglicher, mehr Muskelkraft & gesünder)

- Ihr individuelles Training wird aus verschiedenen Trainingsbausteinen perfekt auf Sie abgestimmt. Beispiele: funktionelles Training, Stützpunkttraining, Kaatsu, EMS-Training, itensic (z.B. Training der tiefen/kleinen Rückenmuskeln), FlowTrainer

STÜTZPUNKT.
HEIMBUCHENTHAL

STÜTZPUNKT.
HEIMBUCHENTHAL

Friedenstraße 2a
63872 Heimbuchenthal

Fon: 06092. 8248855
Fax: 06092. 8248856

E-Mail: bauer-physio@gmx.de



www.stuetzpunkt-heimbuchenthal.de