

Effektiv

Sportphysiotherapie & integrative Rehabilitation &

Effektiv Gesundheit

Unsere Gesundheits-Trainings-Angebote für Sie:

Individuell gesteuertes Gesundheitstraining (60 Min.)

59,80 €

Ihr Training ist geteilt in 30 Min. Gesundheitstraining und 30 Min. Cardio-Fitness.

Effektiv-Personal-Fitness (60 Min.)

89,00 €

Ihr persönlicher Trainer führt Sie in 60 Min. durch Ihr Gesundheitstraining.

Ihr Training beinhaltet:

- Training an unseren Rehabilitationsgeräten

- Funktionelles Training

- Drehpunkt Orientierte Rückenschulung

- Dehnung der zu Verkürzung neigenden großen Körpermuskeln

- Herz-Kreislauf-Training

Rehabilitationstraining Effektiv-Reha+

249,00 €

Effektiv Reha+ ist unseren Patienten vorbehalten. Begleitend zu Ihrer Physiotherapie bekommen Sie in einem Zeitraum von 4 Wochen ein individuelles Rehabilitationsprogramm. Ziel ist es, Ihre verletzte Körperregion gut mit Sauerstoff und den richtigen Belastungsreizen zu versorgen. Überbelastung des regenerierten Gewebes ist zu vermeiden. Aus diesem Grund sind die Umfänge und die Intensität anfangs gering. Intelligente Belastungssteigerung sorgt für Festigkeit des regenerierten Gewebes und somit für schnellstmögliche Rehabilitation.

Gesundheitstraining 10er-Karte

210,00 €

Zusätzlich (einmalig) Gesundheitskarte 15,00 €

Gesundheitstraining 6 Monats-Mitgliedschaft

p. M. 59,80 €

Zusätzlich (einmalig) Gesundheitsanalyse 45,00 €

+ Gesundheitskarte 15,00 €

Ihr Gesundheitstraining beinhaltet 2 Trainingstage in der Woche.

(Informieren Sie sich bitte vor Ort oder rufen Sie uns an, an welchen Tagen Ihr Training z. Z. festgelegt ist.)

Ihr Training beinhaltet:

- Training an unseren Rehabilitationsgeräten

- Bewegungserhaltende Mobilisation an unserem Dehnungszirkel sowie

- Cardio-Gesundheit an unseren Ausdauergeräten

Je nach Eingangsanalyse werden die Geräte für Sie festgelegt und individuell eingestellt.

Circa 40 Min. pro Einheit benötigen Sie für Ihre Gesundheitserhaltung.

Während Ihrem Gesundheitstraining begleitet Sie selbstverständlich qualifiziertes Fachpersonal.

Alle unsere Gesundheitsgeräte besitzen die MPG (Medizin Produkt Gesetz) Zulassung!

Karsten Lingner

Konrad-Adenauer-Straße 15 • 35440 Linden

effektiv-lingner@web.de

Telefon 0 64 03 / 77 60 107

Fax 0 64 03 / 77 60 108

physio-lingner.de



excio
einfach bewegt