

**THERAPIEZENTRUM
SIEMINSKI**



ZIRKELTRAINING AN MEDIZINISCHEN TRAININGSGERÄTEN

GRUPPENTRAINING MIT THERABÄNDERN, HANTELN ODER PEZZIBÄLLEN

**TERMINE UND NÄHERE INFORMATIONEN
ERHALTEN SIE IN DER PRAXIS**

**TRAINIEREN SIE MIT INTENSIVER UND
INDIVIDUELLER BETREUUNG DURCH
HOCHQUALIFIZIERTE PHYSIOTHERAPEUTEN**

ZIRKELTRAINING

Die Teilnehmer trainieren auf der Trainingsfläche an je einem medizinischen Gerät oder einer geeigneten Übung. Nach dem Signal vom Anleiter wird im „Kreis“ gewechselt, sodass jede Übung von jedem Teilnehmer absolviert wurde. Das **Zirkeltraining wird individuell auf die Teilnehmer angepasst** und ist für ein Training des kompletten Körpers gut geeignet, da viele verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden.

Da die Muskulatur ein Leben lang trainierbar ist, bremst gezieltes Kräftigungstraining den Alterungs- und Abbauprozess des Körpers und steigert deutlich Ihre Lebensqualität!

GRUPPENTRAINING

Im Gruppentraining wird jede Woche ein anderes Trainingselement genutzt, welche zum Beispiel Therabänder, Hanteln oder Pezzibälle sein können. **In einer Gruppe zu trainieren macht viel mehr Spaß und fördert die Willensstärke sich sportlich zu betätigen.** Außerdem erlernt man zum Teil Übungen, die auch außerhalb der Gruppe absolviert werden können.

DAUER 6 Trainingseinheiten in 6 Wochen oder
12 Trainingseinheiten in 6 Wochen (je 45 Min.)

ORT in unseren Praxisräumen
in der Schloßstraße 38

**THERAPIEZENTRUM
SIEMINSKI**



Schloßstraße 38
22041 Hamburg

Telefon: 040 - 68 84 10 77
Telefax: 040 - 68 84 10 88

info@thz-sieminski.de
www.thz-sieminski.de