



PHYSIOTHERAPIE ZENTRUM
ZUM HOF

PERSONAL TRAINING

**„Ihr Körper im Fokus - gezieltes
Training direkt in der Praxis.“**

Individuell. Effektiv. Professionell.

Zur gezielten Verbesserung von:

- Gleichgewicht und Stabilität
- Körperhaltung und Haltungskontrolle
- Beschwerden bei chronischen Schmerzen im unteren Rücken
- gesundheitlichen Herausforderungen bei vorwiegend sitzender Tätigkeit
- Belastbarkeit nach Verletzungen oder Operationen – sicherer Wiedereinstieg in den Sport
- Bewegungsqualität und Übungsausführung im Fitnessstudio
- Lauftechnik und Symmetrieanalyse für ambitionierte Läufer
- funktionellem Verständnis des Körpers – für alle, die sich stark, gesund und leistungsfähig fühlen wollen

**„ONE TO ONE“
in der Praxis**
110.- / Stunde



PHYSIOTHERAPIE ZENTRUM
ZUM HOF

PERSONAL COACHING

**„Ihr Ziel. Ihr Tempo.
Ihr persönliches Heimprogramm.“**

Wir begleiten Sie - auch zu Hause.

Zur gezielten Verbesserung von:

- Gleichgewicht und Stabilität
- Körperhaltung und Haltungskontrolle
- Beschwerden bei chronischen Schmerzen im unteren Rücken
- gesundheitlichen Herausforderungen bei vorwiegend sitzender Tätigkeit
- Belastbarkeit nach Verletzungen oder Operationen – sicherer Wiedereinstieg in den Sport
- Bewegungsqualität und Übungsausführung im Fitnessstudio
- Lauftechnik und Symmetrieanalyse für ambitionierte Läufer
- funktionellem Verständnis des Körpers – für alle, die sich stark, gesund und leistungsfähig fühlen wollen

**„TO GO“
für zu Hause**
110.- / Stunde