

NEU!

Medizinisches Fitnesstraining im Vithera

„Eine Kette ist nur so stabil wie ihr schwächstes Glied.“

Diese Grundaussage gilt auf unseren Körper bezogen, sowohl für den untrainierten Patienten als auch für den Leistungssportler.

Nur ein optimales Verhältnis zwischen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit führt zum besten Trainingsergebnis.

In unserem neuen Trainingsbereich unterstützen wir Sie bei:

- postoperativer Rehabilitation
- präventivem Training
- der Therapie von chronischen Schmerzzuständen und (Sport-) Verletzungen

Unsere zertifizierten Physiotherapeuten und Sportphysiotherapeuten zeigen mit dem Functional Movement Screen (FMS) die Stärken und Schwächen Ihres Körpers auf. Dieser in den USA entwickelte Funktionstest liefert so die entscheidenden Ansatzpunkte für unsere Trainings-therapie, unabhängig von Alter, Leistungsniveau und Sportart.

Wir erstellen Ihren individuellen und effizienten Trainingsplan – genau auf Ihr persönliches Ziel abgestimmt.

**Gesund und nachhaltig
Ihre Bewegungsqualität
und Ihre Leistung
steigern**

...DAS IST UNSER ZIEL!!!





www.vithera.at

Vorgehensweise

Im Rahmen der Physiotherapie (Verordnung „Einzelheilgymnastik“) führen wir mit Ihnen den FMS durch und erarbeiten Ihren Trainingsplan.

Anschließend haben Sie die Möglichkeit in einer Kleingruppe (Verordnung „Heilgymnastik Kleingruppe“) unter unserer physiotherapeutischen Anleitung zu trainieren.

Danach sind Sie in der Lage, Ihr Trainingsprogramm sicher und korrekt zu absolvieren. Zu festgelegten Zeiten beaufsichtigt ein Therapeut Ihr Training. Sie können unseren Trainingsbereich aber auch außerhalb der Praxisöffnungszeiten eigenständig nutzen.

Zu einem vereinbarten Termin wiederholt Ihr Therapeut den FMS mit Ihnen, analysiert ihn und passt Ihren Trainingsplan an.

Sie profitieren von unserer einzigartigen Kombination aus Physiotherapie und Medizinischem Fitnessstraining.

Gerne bieten wir Ihnen auch Personal Training an!