

Fitnesscenter



PHYSIO & SPORT

Fitness — Unser geräumiger und moderner Fitnessbereich mit vielfältigen Ausdauer- und Kraftgeräten steht allen offen.

Nach Instruktion trainieren Sie selbständig und verfolgen Ihre eigenen Ziele. Instruktion und Nachkontrolle erfolgen durch eine Sportphysiotherapeutin oder einen Sportphysiotherapeuten. Damit stellen wir sicher, dass Sie die Übungen an den Geräten physiologisch korrekt erlernen und Ihr Training effizient aufbauen.

Für Ihr Training stehen sowohl Ausdauergeräte (Laufband, Ruder- und Fahrradergometer, etc.) wie auch Kraftgeräte (Teca Switching) zur Verfügung. Die Auswahl unserer Geräte ist auf ein funktionelles Training ausgerichtet: Sie trainieren an den Geräten in Positionen, die jenen im Alltag oder im Sport entsprechen.

In unserem Fitnesscenter trainieren Sie in freundlicher und heller Umgebung mit Aussicht ins Grüne. Für die Verschnaufpausen steht die Terrasse zur Verfügung.

Unser Fitnesscenter ist ideal für:

- Alle, die Kraft- und Ausdauertraining machen möchten
- Patienten mit ärztlicher Verordnung für eine Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Menschen mit Schmerzen am Bewegungsapparat oder anderen körperlichen Beschwerden
- Breiten- und Leistungssportler auf dem Weg zu Ihren Zielen
- Breiten-/Leistungs- und Hochleistungssportler in der Rehabilitation
- Sportclubs und deren Mitglieder in der Leistungsoptimierung und bei der Verletzungsprävention

Physio & Sport am Bahnhof

Bahnhofstrasse 42

5400 Baden

056 222 56 77

info@physio-und-sport.ch

www.physio-und-sport.ch

Fitnesscenter · Physiotherapie · Sport-Physiotherapie
Bike & Body Biomechanics · Leistungsdiagnostik