

MEDIZINISCHES GERÄTETRAINING

Prävention – Rehabilitation – Fitness

Das Medizinische Gerätetraining dient dem Aufbau und Erhalt Ihrer motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und ggf. Schnelligkeit. Es beschleunigt den Genesungsprozess und senkt das Risiko für Zivilisationskrankheiten, welche häufig auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind.

Mit Hilfe des Medizinischen Gerätetrainings können Sie Ihre Lebensqualität erheblich verbessern und einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung bzw. Stabilisierung Ihres Gesundheitszustandes leisten!

In einem persönlichen Eingangsgespräch wird Ihnen von unseren medizinisch speziell ausgebildeten Diplom-Sportwissenschaftlern ein exakt auf Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm erstellt. In den Trainingsplan fließen Ihre individuellen Wünsche, Ihre Erfahrungen und eventuell bestehende krankheitsbedingte Einschränkungen ein.

Unter professioneller Betreuung erlernen Sie Schritt für Schritt die korrekte Übungsausführung sowie die fachgerechte Handhabung und Einstellung unserer modernen Trainingsgeräte.

Die ständige Präsenz unserer Sporttherapeuten ermöglicht eine kontinuierliche Anpassung Ihres Trainingsplans an die sich verändernden körperlichen Voraussetzungen, so dass Sie immer optimal trainieren!

Je nach Zielsetzung können Sie bei uns

- ein Ausdauertraining an einem Fahrradergometer, Laufband, Crosstrainer oder Oberarmergometer zur Verbesserung Ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit oder zur Fettverbrennung absolvieren
- ein gezieltes Krafttraining an unseren medizinischen Geräten durchführen
- Ihre Koordination mit speziellen Übungen und Geräten verbessern
- eine Steigerung Ihrer Stabilität mit komplexen Funktionsübungen erzielen

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu einem aktiven Lebensstil begleiten zu dürfen.

Ihr EAP – Team

Ansprechpartner für Rückfragen und weitere Informationen :

Ambulantes Therapiezentrum der BG Unfallklinik Tübingen

Anmeldung Fr. Ignée / Frau Eißler

Telefon : 07071 - 606 1250

Telefax : 07071 - 606 1960