

## > Fit und gesund werden und bleiben

Individuell abgestimmte Bewegungsangebote  
in Kombination mit präventiven  
und therapeutischen Maßnahmen, z.B.

- > Krankengymnastik / klassisch und an Geräten
- > Medizinisches Gerätetraining / Fitness
- > 7-Phasen-Training (in Bremen nur bei uns)
- > Funktionstraining (Hüfte, Knie, Schulter, Rücken)
- > Prävention und Rehasport
- > vielseitiges Kursangebot
- > Massagen
- > Manuelle Therapie
- > Ergotherapie: Einzel- und Gruppenangebote
- > Lymphdrainage
- > Bewegungsbad
- > Kältetherapie / Wärmetherapie

— — — Wir sind gut zu erreichen:

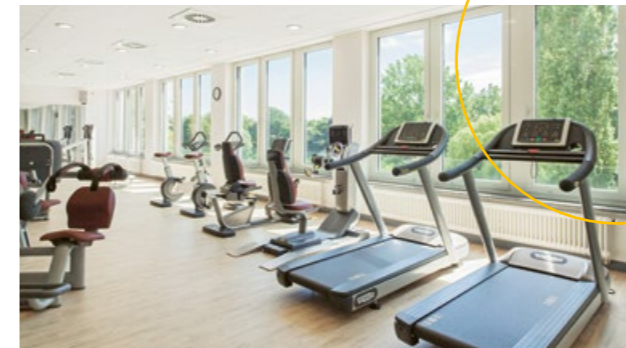
Innenstadtnah, im Forum **K** /  
Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen gGmbH

Physio **K** Osterstraße 1a Fax 0421.55 99-850  
gesund trainieren 28199 Bremen info@physiok.de  
Tel 0421.55 99-316 www.physiok.de



## > Ihr Weg zu uns

Mit dem Abschluss Ihres Fitness-Vertrages dürfen Sie die therapeutisch betreute Trainingsfläche frei nutzen – egal, ob Sie sich für den günstigen Jahresvertrag, Monatsverträge oder unsere 10er-Karte entscheiden. Die Teilnahme am fortlaufenden Kursangebot – von Pilates über Rückenfitness, Latin Dance bis Nordic Walking oder Yoga ist für Sie nach Vertragsabschluss kostenfrei! Eine Mitgliedschaft oder Aufnahmegebühr gibt es bei uns nicht. Die Preise sind je nach zeitlicher Dauer Ihres Vertrages preislich gestaffelt.



Besuchen Sie uns oder vereinbaren Sie gleich ein Probetraining und einen Schnupperkurs unter 0421.55 99-361.

## > Effektiv, persönlich, sicher: gesundes Geräte-training im Physio K

Wir betreuen Ihr Training persönlich – mit medizinisch geschulten und therapeutisch erfahrenen Mitarbeitern. Individuelle Trainingspläne und biomechanisch optimale Geräte, die auch gesundheitliche Einschränkungen berücksichtigen, machen das Physio K Geräte-training zum sicheren Partner für Ihre Gesundheit. Sie trainieren in einer Wohlfühl-Atmosphäre, in sauberen und ansprechenden Räumlichkeiten auf dem neuesten medizinischen Wissensstand. Alle Leistungen gibt es bei uns mit und ohne Rezept – Coffee-Corner und Seeblick inklusive!

**Physio K**  
gesund trainieren



## > Medizinisches Fitnessstraining von heute

### > Sling Training

ist eine der effektivsten und natürlichsten Trainingsformen für mehr Fitness und Gesundheit. Dabei werden natürliche und flüssige Bewegungsabläufe mit individuell einstellbarem Widerstand durchgeführt. Sie trainieren mit dem eigenen Körpergewicht Kraft, Ausdauer, Muskelkoordination und Gelenkstabilisierung.

### > Total Gym

Ein Fitnessgerät – fast 200 Übungsmöglichkeiten. Ob gezieltes Training von Bauchmuskeln, Armen, Oberschenkeln oder Herz – Kreislauf-Training: Die Intensität Ihres Trainings bestimmen wir gemeinsam. Eine steilere Schräge des Gerätes, das Ihr eigenes Gewicht als Widerstand einsetzt, hilft beim Muskelaufbau während eine flachere Schräge hilft, zu straffen und schlank zu machen oder zu bleiben.

### > Techno Gym

Wir erstellen Ihren persönlichen Trainingsplan unter Berücksichtigung Ihres Gesundheits- und Trainingslevels. Sie nutzen unsere Techno-Gym-Geräte unter Anleitung qualifizierter und erfahrener Physiotherapeuten. Ihren Plan speichern und dokumentieren wir auf einem digitalen Schlüssel – so gehen keine Informationen und Einstellungen verloren, Sie müssen sich nichts merken.

## > 7-Phasen-Training

(Nicht nur) für einen starken Rücken. – Der Aufbau von verletzter Gewebestruktur dauert 300 bis 500 Tage. Deshalb ist unser 7-Phasen-Training im Physio K auch langfristig angelegt. Es beginnt mit eingehenden Gesprächen und der bildgestützten Analyse Ihrer Bewegungsabläufe und Symptome. Dann folgt die frühfunktionelle Mobilisation und dosierte Belastung Ihres Muskel- und Gelenkgewebes und Sie erhalten ihren individuellen Trainingsplan, der in regelmäßigen Phasen kontrolliert und angepasst wird. Langsam steigert sich die Intensität Ihres Trainings.

Ihren Ganzkörper-Trainingsplan setzen wir mit Ihnen sechs Wochen lang in einer Kleingruppe um. Sitzen die Abläufe perfekt, folgen abwechselnd zwölfwöchige freie Trainingsphasen und dreiwöchige Kleingruppenphasen. Klare Trainingsziele, die Begleitung durch medizinisch geschulte Spezialisten, Kontrolltermine und die phasenweise Steigerung sorgen für nachhaltige Erfolge, Gesundheit und Wohlbefinden!

