

Ihr Standort für
medizinisches Fitnesstraining, Reha- & Gesundheitssport

Unsere Leistungen:

Wirbelsäulengymnastik

Medizinisches Fitnesstraining

Gesundheitstraining und
Prävention

Rehabilitationssport

Kraft-Ausdauer Training

Kräftigung der
Rückenmuskulatur

Gewichtsreduktion
durch professionelle
Ernährungsberatung

Professionelle Ernährungsberatung

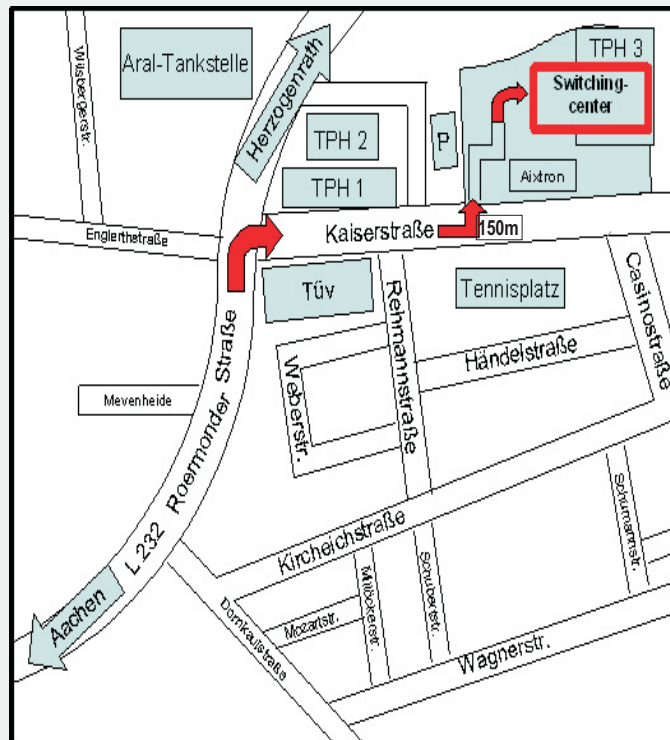


Qualitätsgesicherte Ernährungsberatung
zertifiziert vom Institut für Qualitätssicherung
im Gesundheitswesen.

Lassen Sie sich Ihren individuellen
Ernährungsplan erstellen und kombinieren Sie
dies mit einem effektiven Ganzkörpertraining für
maximalen Erfolg!

Ihr Standort für
medizinisches Fitnesstraining, Reha- & Gesundheitssport

Anfahrt:



Jetzt neu neben Lämmi's Sportcenter

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 09:00 - 20:00
Samstag - Sonntag 10:00 - 15:00

Switchingcenter Kohlscheid
Kaiserstraße 96 (TPH 3)
52134 Herzogenrath
Tel./Fax: (02407) 559034
Email: info@switchingcenter.de
www.switchingcenter.de

Ihr Standort für
medizinisches Fitnesstraining, Reha- & Gesundheitssport



Verändere Dein Leben!

Medizinisches Fitnessstraining (MFT) durch "Switching"

Switching ist eine neueartige Ganzkörpertrainingsmethode.

Switching ist ein neues Zirkeltrainingskonzept mit dem Sie exklusiv bei uns an einzigartigen Trainingsgeräten trainieren, welche speziell von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten entwickelt wurden.

Switching wird im Stehen ausgeführt, so dass besonders die für die alltäglichen Bewegungen benötigte Muskulatur angesprochen wird.

Switching trainiert die so genannten Muskelketten. Dies dient nicht nur Ihrer Figur, sondern auch Ihrer Gesundheit.

Switching ist ein umfassendes und effektives Ganzkörpertraining in nur kurzer Zeit.

Switching aktiviert zusammenhängende Muskelgruppen durch die eine funktionelle Beanspruchung entsteht, ohne die Gefahr einer Überlastung oder Einseitigkeit.

Gutschein für ein kostenloses Probetraining für 2 Personen!

Name:

Tel.Nr.:

Ein Gutschein pro Person!

Medizinisches Fitnessstraining (MFT) durch "Switching"

Die Kurse:

Einsteiger

Für alle die noch keine Erfahrung im Bereich medizinisches Fitnessstraining mit sich bringen, findet hier eine umfassende Einweisung in Verbindung mit dem ersten Training statt.

Bodystyling

Den Körper und seine "Problemzonen" durch gezieltes Training in die richtige Form bringen.

Fatburner

Aktive Förderung der Fettverbrennung durch intensives Ganzkörpertraining sowie die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems

Muskelaufbau

Gezielte Kräftigung und gezielter Aufbau der Muskulatur durch spezielles Ganzkörpertraining.

Rehabilitationssport

Speziell abgestimmtes Rehabilitationstraining für den durch Verletzungen abgeschwächten und beschädigten Bewegungsapparat.

Personaltraining

Hier kann ein individuelles Einzeltraining mit einem Trainer vereinbart werden.

Zusätzliche Leistungen:

Keine Vertragsbindung!

■
Parkplätze vor dem Haus

■
Umkleidekabinen/ Duschen

■
Einheiten sind frei nutzbar

■
Bistro

Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur alltagsorientierten
Haltungsschulung

Inhalte:

Funktionelle Gymnastikübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule und zur Kräftigung der rumpfaufrichtenden und stabilisierenden Muskulatur

■
Mobilisierung der Wirbelsäule und der umliegenden Gelenke

■
Dehnübungen

■
Übungsprogramme für zu Hause

■
Erlernen der 10 goldenen Rückenschulregeln zur Anwendung im alltäglichen Leben

Medizinisches Fitnessstraining (MFT)

Durch das Medizinische Fitnessstraining sind Sport und Gesundheit eng miteinander verknüpft!
Das MFT bietet eine Vielzahl von Vorteilen:

Erhöhung der Leistungsfähigkeit im Alltag durch individuell angepasste Kurse.

■
Training in, durch qualifiziertes Personal, betreuten Gruppen.

■
Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

■
Leicht auszuführende Bewegungsabläufe.