

Gutschein

Kraftmessung und Trainingstherapie

Wollten Sie schon immer Wissen, ob Sie richtig trainieren, korrekt belasten und die Bewegungsabläufe ergonomisch ausführen? Die Antworten auf diese Fragen geben wir Ihnen im Rahmen der medizinischen Trainingstherapie. Ein solches Programm gibt Ihnen die Sicherheit, gesundheitsbewusst Sport zu treiben, die Kraft, die Ausdauer und die Koordination zu verbessern und sorgt für eine verbesserte Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

In einer einstündigen Beratungs- und Trainingseinheit im Präventionszentrum Potsdam wird eine individuelle Bestandsaufnahme Ihrer körperlichen Fitness vorgenommen. Unter fachkundiger sport- und physiotherapeutischer Betreuung wird zudem ein persönlicher Trainingsplan erstellt und die Durchführung nachhaltig begleitet.

Gutschein: Kraftmessung und Trainingstherapie
Dauer: 60 Minuten
Wert: 100 € (inkl. MwSt)

Kontakt:

Dipl. oec. troph. Sandra Landvoigt

Diplom-Ökotrophologin (Ernährungsberaterin), Zentrumsassistentin

Telefon: 0331.241-7711
Fax: 0331.241-7700
E-Mail: praevention@klinikumevb.de