



Physiolounge
Prävention
Fitness
Rehabilitation



Physiolounge

Der Körper braucht Bewegung und das ganze Team bemüht sich, die Bewegung auf jedem Niveau wiederherzustellen und die PatientInnen/KundInnen in Bewegung zu halten.

Die Motivation der MitarbeiterInnen unseren Leitsatz Bewegung ist Leben umzusetzen ist sehr stark. Respekt vor dem Können und der Leistung der angebotenen TherapeutInnen und Rezeptionsfachkräfte ist eine Voraussetzung für die tolle Zusammenarbeit mit einem super Team.

Physiolounge

Paulinenstraße 21 a
32756 Detmold
Telefon 05231 309499

Claudia Akemeier MSc Ost.
info@physioteam-akemeier.de
www.physioteam-akemeier.de



Individuelles Training zeigt effektive Wirkung.



Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Bewegung ist Leben.

Physioteam Akemeier

Prävention Fitness Rehabilitation

Um nach der Akutphase oder zur Prävention in Bewegung zu kommen oder zu bleiben steht den PatientInnen/KundInnen die Physiolounge zur Verfügung.

In der Physiolounge wird ein individuelles Training mit maximal fünf bis sechs TeilnehmerInnen auf Total Gym-Geräten und dem SensoPro angeboten.

Wir arbeiten präventiv im Bereich der gesundheitlichen Fitness, Betriebssport, Musikergesundheit und Rehabilitation. Alle KlientInnen werden individuell betreut, beraten und dort abgeholt, wo sie stehen. Egal in welchem Alter und Fitness-Level sie sich befinden. Alle Geräte eignen sich hervorragend zum Personaltraining



Total Gym und SensoPro

Auf den Total Gym-Geräten und dem SensoPro arbeiten unsere TeilnehmerInnen bevorzugt mit der schiefen Ebene oder mit einer mobilen Unterstü-
tzungsfläche. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Im Rahmen des Trainings werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht an nur einem Gerät geschult. Ein zeitaufwendiger Gerätewechsel entfällt damit. Für Ausdauer bzw. Cardiotraining stehen Laufbänder (Skillmill), Ergometer und Stepper der Firma Technogym zur Verfügung.

Der SensoPro stammt aus der Schweiz und bietet unter Belastung ein optimales Koordinations-, Gleichgewichts-, Kraft- und Ausdauertraining. Dieses Gerät ist für LeistungssportlerInnen ebenso geeignet wie für SeniorInnen zur Sturzprophylaxe. Ein weiteres Einsatzgebiet des SensoPro ist die neurologische Rehabilitation, wenden Sie sich an unsere TherapeutInnen!

Bewegung ist Leben. Da wo keine Bewegung mehr stattfindet, entsteht Krankheit. Unser erfahrenes und freundliches Team bringt Bewegung in Ihr Leben.

Gruppen und Kursangebote

Außer dem Training in Kleingruppen an den Total Gym Geräten bieten wir auch verschiedene Kurse an. Zu unserem Kursangebot gehören Pilates, Yoga, Rückenschule, TRX-Schlingentraining und die Fit for Fun Kurse-Zirkeltraining!

Das TRX-Schlingentraining ist ein effektives Ganzkörpertraining. Auch hier wird nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Wie beim SensoPro und bei den Totalgym-Geräten werden immer ganze Muskelketten, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht trainiert. Unsere TrainerInnen halten ein großes Übungsspektrum für Sie bereit.

