

**Das Ziel dieses Trainings an und mit Geräten liegt in der Festigung eines Therapieerfolgs oder in der Prävention, beispielsweise gegen Rückenbeschwerden. In erster Linie geschieht dies durch Muskelaufbauübungen.**

- Die Übungen werden individuell auf Ihre Bedürfnisse zusammengestellt und in einem Trainingsplan notiert. Alter, Konstitution und Krankheitsbild werden berücksichtigt.

- Das Training ist nach Erstellung eines individuellen Trainingsplanes und dem Erwerb einer 10er- Karte ohne Vertrag und zeitliche Bindung möglich.

- Das Training an und mit Geräten kann bei medizinisch notwendigen Krankheitsbildern auch von einem Arzt verordnet werden ( Krankengymnastik am Gerät).