

Die Experten für Ihr
persönliches Gesundheitskonzept.

**Sport & Gesundheitsrondell
Brackenheim**

Heilbronner Str. 36
74336 Brackenheim

fon (07135) 5023111
fax (07135) 5023112

info@gesundheitsrondell.de
www.gesundheitsrondell.de

- » ZIEL
- » ANALYSE
- » BERATUNG
- » TRAINING
- » ERFOLG



ZIEL » ANALYSE » BERATUNG » TRAINING » ERFOLG

Diese fünf prägnanten Begriffe beschreiben eindrücklich die Philosophie des Sport- & Gesundheitsrondells Brackenheim. Hinter unserem Gesundheitskonzept steht die Intension, Ihnen ein professionelles, ganzheitliches medizinisches Gesundheitstraining – natürlich individuell auf Sie zugeschnitten – anzubieten. Für uns ist selbstverständlich, dass Ihr Trainingsplan auf dem neuesten Stand der

Wissenschaft basiert und wir so Ihr Wohlbefinden, Ihre Vitalität und Lebensqualität steigern, sowie Beschwerden reduzieren oder ganz vorbeugen können. Dazu steht Ihnen ein professionelles Team aus Sportwissenschaftlern, Sporttherapeuten und Physiotherapeuten, sowie eine hochwertige Ausstattung mit therapeutischen Trainingsgeräten zur Verfügung.

ZIEL » Zu Beginn steht eine konkrete Zielplanung: Was möchten Sie mit dem Training erreichen? Möchten Sie bestehende Beschwerden und gesundheitliche Einschränkungen reduzieren und Ihren muskulären Status verbessern? Was auch immer Ihre Motive für die Aufnahme eines regelmäßigen Trainings sind, die Klärung dieser Frage ist von zentraler Bedeutung für alle weiteren Schritte.

ANALYSE » Im zweiten Schritt führen wir eine umfassende Soll-/Ist-Analyse der Bereiche Körperkomposition, Koordination, Kraft und Ausdauer durch. So erhalten wir ein aktuelles und präzises Bild Ihres derzeitigen Trainingszustandes als notwendige Voraussetzung zur sinnvollen Konzeption und effektiven Steuerung Ihres Trainings.

BERATUNG » Basierend auf Ihrer persönlichen Zielplanung und den Testergebnissen beraten wir Sie individuell hinsichtlich der Gestaltung Ihres Trainingsprogramms. Gemeinsam erörtern wir dessen Umsetzung in der Praxis und entwickeln Ihren maßgeschneiderten Trainingsplan.

TRAINING » Damit Ihr Start in das Training optimal gelingt, begleiten wir Sie in den ersten Wochen mit mehreren Einweisungs- und Betreuungsterminen. Darüber hinaus sind regelmäßige Gesundheitschecks mit Ihnen für uns ein zentraler Aspekt zur Gewährleistung einer stets hohen Betreuungsqualität und sichern so Ihren Trainingserfolg.

ERFOLG » Durch regelmäßig wiederholte Tests können wir Ihnen auch objektiv den Verlauf Ihrer Trainingsentwicklung aufzeigen. Dadurch erhalten wir wichtige Informationen zur individuellen Anpassung Ihres Trainingsprogramms. Somit gelingt es uns in Verbindung mit Ihrer aktuellen Zielplanung, Ihr Training auch langfristig motivierend und effektiv zu gestalten.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne beraten wir Sie persönlich vor Ort im Rahmen eines unverbindlichen Termins. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.