

NEU IN OFFENSTETTEN



GESUNDHEITS FORUM

OFFENSTETTEN

physio | fitness | kurse



GEFO

Fit & Health

FITNESS UND KURSE FÜR JEDES ALTER!

NEUERÖFFNUNG AM 01. DEZEMBER 2020



„Physiotherapie Stephan Meier“ wird zum



STEPHAN MEIER

Inhaber des Gesundheitsforum Offenstetten
Staatlich geprüfter Physiotherapeut
Herausgeber



IHR ERFOLG IST UNSER ZIEL!

JEDER KANN AKTIVER WERDEN!

In mittlerweile 10 Jahren Therapie habe ich viel erlebt, viel erfahren und viel gelernt. Diese Erfahrungen möchten wir im Gesundheitsforum gerne mit Ihnen teilen. Mit Ihnen und mit allen Menschen, die persönliche Gesundheit aktiv fördern möchten. Wir möchten Sie dabei unterstützen.

Ein Einstieg in ein gesünderes und aktiveres Leben ist immer möglich, ganz egal wie alt Sie sind, ob Sie bereits Trainingserfahrung haben oder unter gesundheitlichen Einschränkungen wie Rückenschmerzen leiden.

Unser kompetentes Team erleichtert Ihnen den Start – ganz sicher!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Ihr Stephan Meier

THERAPIE UND TRAINING AUS EINER HAND

TRAINING STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Ausgewogenes Training unterstützt die Arbeit des Immunsystems. Dieses Phänomen ist keineswegs neu. Es ist auch wissenschaftlich belegt – wer regelmäßig aktiv Sport treibt, verbessert nicht nur sein Wohlbefinden, sondern stärkt auch seine Immunabwehr. Von regelmäßigen Sporteinheiten profitieren sowohl die gesunden als auch die chronisch kranken Menschen. Ebenso werden Risikofaktoren wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Adipositas reduziert.

KOMPETENTE BETREUUNG

Unser fachkundiges Team (u.a. Physiotherapeuten) unterstützt Sie kompetent auf Ihrem Weg in ein aktiveres Leben und bezieht körperliche Beeinträchtigungen (wie Rücken- und Gelenkleiden) unkompliziert in Ihre Trainingsplanung mit ein.

GESUNDHEITSTRAINING JETZT!

Die Verantwortung für Ihre Gesundheit tragen Sie. Wir begleiten Sie gerne auf diesem Weg.



UNSER KONZEPT

kreativ
zielorientiert
studienbasiert





MILON Q TRAININGSGERÄTE

MUSKELN KRÄFTIGEN & KÖRPER STRAFFEN



EINFACH

Ihr individuelles Trainingsprogramm wird nach dem Fit & Health-Check gespeichert. Durch Ihr persönliches Transponderarmband können die Daten abgerufen werden und das Gerät stellt sich automatisch auf Sie ein.

SICHER

Der für Sie erstellte Trainingsplan ist auf dem Gerät hinterlegt. Dies garantiert Ihnen die richtige Wahl der Gewichte, kontrollierte Bewegungen, eine gesunde Herzfrequenz während des Trainings sowie einen kontinuierlichen Muskel- und Konditionsaufbau.

EFFEKTIV

Das Zirkelkonzept beruht auf Basis sportwissenschaftlicher Erkenntnisse. Für Sie also ein persönliches, zeitsparendes und gesundheitlich unbedenkliches Training.

**IN NUR 35 MINUTEN
ZUM TRAININGSERFOLG**

VORTEILE DES TRAININGS MIT DEN MILON Q GERÄTEN

- **Persönliches Transponderarmband** zur automatischen Einstellung von Sitzposition, Griffhöhe und Bewegungsausmaß und zum Abrufen Ihres individuellen Trainingsplans.
- **Elektronische Steuerung** mit komplett digitalem Ablauf.
- Visuelle Bewegungssteuerung über Display.
- Steuerung der Geräte über Herzfrequenz.
- **Detaillierte Auswertung** des Trainings durch Vernetzung der Geräte.



FÜR JEDES FITNESSLEVEL DAS RICHTIGE TRAINING

- ★☆☆ Richtig eingestellte Geräte und das passende Gewicht für alle Einsteiger.
- ★★☆ Automatische Anpassung in Echtzeit an die Leistung bei Fortgeschrittenen.
- ★★★ Unterschiedliche Trainingsreize für ambitionierte Sportler.



GRUPPENKURSE

GEMEINSAM STATT EINSAM

Über 75 trainerbetreute Kurse pro Monat für mehr Kraft und Ausdauer im Alltag. Yoga, Pilates, Zumba oder Indoor Cycling. Für jeden Trainingstypen gibt es motivierende Kurse.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:00 - 10:00 Rückenfit	09:00 - 10:00 Yoga (therapeutisch)		09:00 - 10:00 ChiYoga		09:00 - 10:00 Zumba®
	10:15 - 11:15 Yoga (therapeutisch)	10:15 - 11:15 Pilates	10:15 - 11:15 Indoor Cycling (basic)		10:15 - 11:15 Pilates
17:00 - 18:00 Indoor Cycling	16:45 - 17:45 ChiYoga	17:00 - 18:00 Rückenfit		17:00 - 18:00 Bodyworkout	
17:00 - 18:00 Zirkeltraining		18:15 - 19:15 Zumba®	18:00 - 18:30 HIIT	18:15 - 19:15 Indoor Cycling	
18:15 - 19:15 Yoga (therapeutisch)		19:30 - 20:30 Indoor Cycling			



SENSOPRO

KOORDINATIONSTRAINING

**VERBESSERTE
KOORDINATION**

&

**ERHALT DER
MOBILITÄT**



SO MACHT TRAINING SPASS

Das Sensopro ist ein videogesteuertes Trainingsgerät zur Verbesserung der Koordination unter Belastung. Verschiedene Bewegungsabläufe werden Ihnen visuell dargestellt und diese können Sie einfach und sicher anwenden.

GESUND DURCH DEN ALLTAG

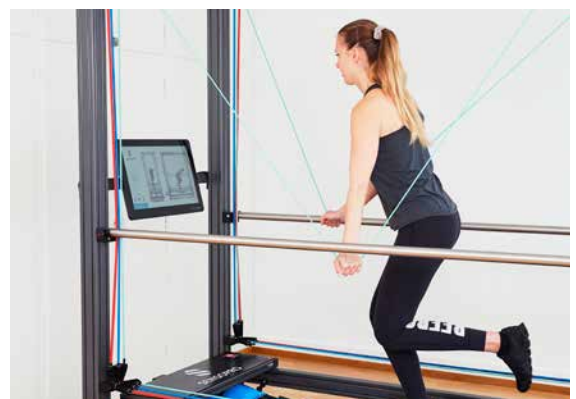
Koordination als Grundlage für Kraft- und Ausdauertraining. Die Übungen sind schmerzfrei für Muskeln und Gelenke. So bewältigen sie die Belastungen im Alltag mit weniger Beschwerden und einem guten Körpergefühl.

10 MINUTEN REICHEN AUS

Kurze, effiziente Trainingseinheiten und wechselnde Trainingsreize bilden die optimale Basis für dein Kraft- und Ausdauertraining. Sensopro macht Spaß und ist zudem effektiv und zeitsparend!

VON DER REHABILITATION BIS ZUM SPITZENSORT

Die Trainingsmöglichkeiten mit dem Sensopro sind in vier Bereiche eingeteilt, Fitness, Gesundheit, Rehabilitation und Performance. So trägt der Sensopro je nach Nutzung zur Sturzprävention bei älteren Menschen oder zur gezielten Leistungssteigerung bei Sportlern bei.





RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM

BEWEGLICH BLEIBEN & SCHMERZEN LINDERN

ZEIT ZUM AUFSTEHEN

Der durchschnittliche Deutsche verbringt heutzutage mindestens 7 Stunden im Sitzen. Egal ob durch den Beruf im Büro, durch lange Fahrten auf der Autobahn oder gemütlich abends auf dem Sofa. Doch dass das nicht folgenlos bleibt, zeigt, wie viele Menschen dadurch an Rücken- & Gelenkbeschwerden leiden.

MACH DICH GERADE!

Die nach vorne gebeugte Fehlhaltung führt dazu, dass unsere Muskeln verkürzen und wir Beschwerden in Rücken, Gelenke und Nacken verspüren. Five umfasst 7 Grundgeräte, diese trainieren und stärken Ihre Muskulatur in die Länge und machen Ihre Gelenke zunehmend Beweglicher und leichte bis starke Schmerzen im Bewegungsapparat werden gelindert.

Dieses Training wird nach §20 SGB von den Krankenkassen unterstützt!

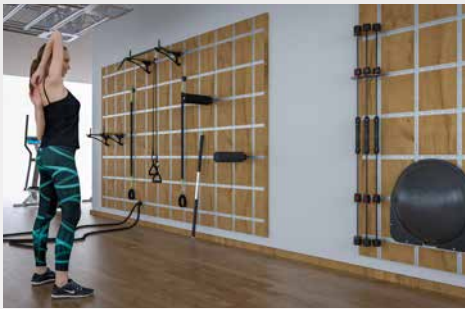
Anmeldung und Informationen unter Telefon 09443/906401





**SAUNA MIT RUHEBEREICH
DIE PURE ENTSPANNUNG**

Entspannen Sie sich nach Ihrem Training in unserer Zirbelkiefer-Sauna. Die Wärme ist besonders nach dem Training wohltuend für die Muskulatur. Die Sauna-Nutzung ist für alle unsere Mitglieder bereits im Trainingspreis enthalten.



**FUNCTIONAL TRAINING
LEIBESÜBUNGEN NEU ERFUNDEN**

Es ist super effektiv, jeder kann es anwenden, egal welches Alter oder welche Figur der- oder diejenige hat. Neben der Stabilisierung und Gesunderhaltung des Körpers sorgt Functional Training auch für definierte Muskeln. Trainiert wird mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht.

ERÖFFNUNG AM 01. DEZEMBER 2020

**GRÜNDUNGSMITGLIEDER
ERHALTEN EINEN PREISVORTEIL**

JETZT ANMELDEN

INFOTAGE AM 06. + 07. NOVEMBER 2020

von 14:00 - 18:00 Uhr und nach Vereinbarung
in unserer Physio-Praxis „Am Sommerkeller 2“ in 93326 Offenstetten

WIR BEANTWORTEN IHRE FRAGEN:

info@gesundheitsforum.bayern
Telefon 09443/906401

KONTAKTIEREN SIE UNS!



Öxlau 3 in 93326 Offenstetten

info@gesundheitsforum.bayern
Telefon 09443/906401



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Fr. 06:00 - 21:00 Uhr
Sa. - So. 06:00 - 19:00 Uhr

Während der Betreuungszeiten werden Sie von Trainern und Physiotherapeuten betreut.

Mehr Informationen unter
www.gesundheitsforum.bayern