



MTRAIN

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
in einem Raum trainieren



Milon-Kraftgeräte

- 12 Geräte im Zirkel
- 11 Geräte alleinstehend



five®-Holzgeräte

- 6 Geräte zum Muskellängentraining



Kardio

- 14 Fahrradergometer
- 3 Crosstrainer
- 1 Laufband
- 1 Sitzergometer
- 1 Armergometer



3 Seilzüge

- 1 Posturomed
- 1 Slingtrainer

Mattenplätze zum
freien Training

TRAININGS-CHECK

Als Ergänzung zu den Trainingsmöglichkeiten wird im Rehasentrum auch ein Check-up zur regelmäßigen Trainings- und Fitnesskontrolle angeboten. Das aktuelle Leistungsprofil, sowie die Trainings- und /oder Wettkampfpulsbereiche werden bestimmt.

Inhalte

- Spiroergometrie zur Trainingsberatung
- Körperfettmessung
- Trainingsempfehlung

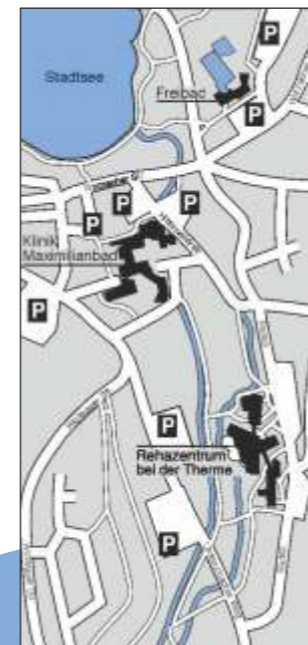
Bei der **Spiroergometrie** werden unter steigender Belastung auf dem Rad oder Laufband permanent die Atemgase gemessen, um Auskunft über die sich kontinuierlich verändernde Stoffwechselsituation zu erhalten. Diese Werte können sehr genau mit Herzfrequenzen oder Geschwindigkeiten hinterlegt werden, welche dann im Trainingsplan Grundlage für die individuelle Empfehlung sind.

Trainings-Check

95,- €



Info/Anmeldung:
Markus Kaulingfrecks
Telefon 07524-941273



Gesundheitszentrum Waldsee-Therme

Badstraße 16
88339 Bad Waldsee

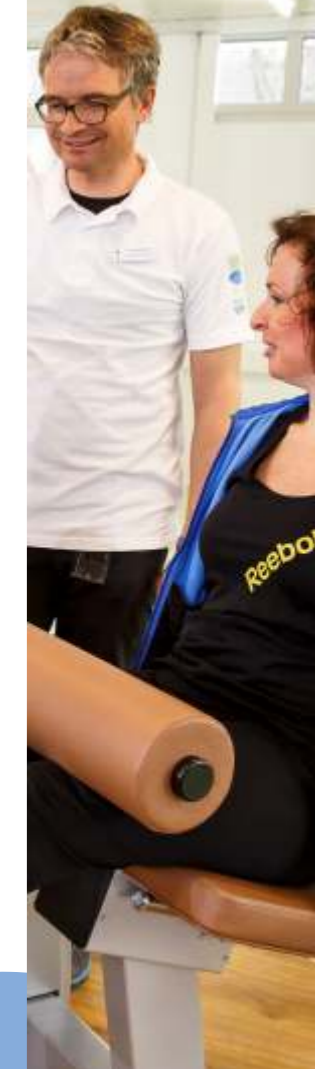
Telefon: 07524-941221
Telefax: 07524-941129

info@waldsee-therme.de
www.waldsee-therme.de

MTrain_ September 2016 Auflage: 1000



GESUNDHEITZENTRUM WALDSEE-THERME



MTRAIN

MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE
auf Premium-Niveau in der Waldsee-Therme



MTRAIN

Medizinische Trainingstherapie im Gesundheitszentrum Waldsee-Therme ist die Kombination aus sporttherapeutischem Reha know-how mit medizinischem Fachwissen und Krafttraining.

Mit dem effektiven Konzept von MTrain können Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, also alle wichtigen motorischen Grundanforderungen, in einem Raum trainiert werden. Das bedeutet für Sie ein individuelles Training unter kompetenter Anleitung und Aufsicht speziell weitergebildeter Sporttherapeuten.

Ob mit dem Ziel mehr Fitness und Freude im Alltag, Prävention und Rehabilitation oder sportliche Leistungssteigerung - im neuen MTrain erhalten Sie den für Sie maßgeschneiderten Trainingsplan und trainieren an Geräten der Premium Class (MILON und five®).

FIT UND GESUND MIT MTRAIN

Prävention

- Vorbeugen von Rückenbeschwerden, Haltungsschwächen, muskulären Ungleichgewichten
- Festigung und Stärkung von Sehnen, Bändern und Knochen
- Erhöhung der Beweglichkeit durch Optimierung der Muskellänge
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Verminderung des Verletzungs- und Verschleißrisikos des Stütz- und Bewegungsapparates
- Kompensation des altersbedingten Kraftverlustes

Rehabilitation/Medizin

- schnellere Rehabilitation nach Verletzungen am Bewegungssystem, schnellerer Leistungsaufbau nach Operationen
- Kompensation von Überlastungs- und Abnutzungsschäden (zum Beispiel bei Arthrose)
- Koordinationsschulung
- Verbesserung des Herz- Kreislaufsystems

Leistungssteigerung

- Kraftzuwachs mit und ohne Zuwachs der Muskelmasse
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Körperformung

- Muskelerhalt
- Aufbau von Muskelmasse
- Profilierung der Muskulatur
- Unterstützung bei der Körperfettreduktion
- Unterstützung bei der Gewichtsreduktion/-steigerung

Psychische Effekte

- Steigerung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- Entwicklung von Körperbewusstsein und -wahrnehmung
- Stressabbau

MTrain-Mitglieder erhalten mit dem Eingangstest eine kostenlose individuelle Einführung an den Geräten. Trainingsfortschritte werden dargestellt. Mögliche Kontraindikationen sollten im Vorfeld mit dem Hausarzt abgeklärt werden.

ÖFFNUNGSZEITEN UND TARIFE

Montag - Freitag	8 - 21 Uhr
Samstag	8 - 17 Uhr
Sonn- und Feiertage	11 - 17 Uhr

Duschmöglichkeiten bestehen in der Waldsee-Therme (20 Min. Kurzeintritt inbegriffen).

9er-Karte (Gültigkeit 6 Monate) **99,- €**

Abo-Preise

(Laufzeitabhängige Nutzungsentgelte auf der Basis von 66,- € im Monat, der Vertrag endet ohne Kündigung)

3 Monats-Abo **198,- €**

Halbjahres-Abo **330,- €**

nur 5 Monate bezahlen (entspricht Monatspreis von 55,- €, mit 3% Skonto bei Einmalzahlung nur 53,35 €)

Jahres-Abo **594,- €**

nur 9 Monate bezahlen (entspricht Monatspreis von 49,50 €, mit 3% Skonto bei Einmalzahlung nur 48,02 €)

Partnerrabatt

10% auf den zweiten Nutzungsvertrag

Kostenübernahme

eine mögliche Kostenübernahme ist im Vorfeld direkt mit der Krankenkasse zu klären

Vorteile für Mitglieder

Regelmäßig werden Vorträge und Seminare zu Sport- und Ernährungsthemen angeboten.

Für das Bad in der Therme nach dem Training gelten ermäßigte Eintrittspreise: 1 Std. 4,- € / 2 Std. 5,- € / 3 Std. 6,- €

Info/Anmeldung: Markus Kaulingfrecs, Telefon 07524-941273

