

DIE WICHTIGSTEN VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- Kräftigung der gelenkstützenden Muskulatur
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Aktivierung des Stoffwechsels
- Mehr Beweglichkeit & Schmerzfreiheit
- Mehr Kraft und Puste für den Alltag
- Stressabbau & Ausgeglichenheit

TESTABO

für 3 Monate

74€

pro Monat

STANDARD

für 12 Monate

59€

pro Monat

SPARABO

für 24 Monate

52€

pro Monat

Zuzüglich einmaliger Kosten: Physio Check 79€ + Armband 19€.
Im Anschluss an die Laufzeit monatlich kündbar.

PHYSIO KETTWIG TRAINING

Hauptstraße 43-61
45219 Essen-Kettwig

Tel: 02054 / 16 42 6
Fax: 02054 / 93 69 82
Mail: info@physio-kettwig.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr 07.30 - 20.00 Uhr
Sa 11.00 - 15.00 Uhr

BETREUTE ZEITEN

Mo - Do 09.30 - 11.00 Uhr & 17.30 - 19.00 Uhr
Fr 09.30 - 11.00 Uhr & 17.30 - 20.00 Uhr
Sa 11.00 - 15.00 Uhr



GESUNDHEIT
LÄSST SICH TRAINIEREN.
EGYM KRAFTTRAINING.

IHR GESUNDHEITSTRAINING. KEINE FRAGE DES ALTERS.

Die gute Nachricht zuerst: Sport und Training sind weder eine Frage des körperlichen Zustandes noch des Alters. Die schlechte Nachricht: Es gibt also keine Ausreden mehr! Unser eGym Krafttraining ist auch etwas für Anfänger.

Sie werden von Anfang an von unserem Team aus Physiotherapeuten sportwissenschaftlich & therapeutisch begleitet. Es wird regelmäßig individuell optimiert und lückenlos dokumentiert. Eine falsche Einstellung oder Bedienung der High End-Geräte ist nahezu ausgeschlossen. Perfekte Sicherheit für Sie und Ihren Therapeuten. Perfekte Ergebnisse für Ihre Gesundheit.



IHR FITNESSLEVEL? SIE HABEN ES IN DER HAND.

Fehlende Kraft und Bewegungsmangel sind heute der Grund für viele Gesundheits-Probleme wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Schwächen, Schlaganfälle, Herzinfarkte und in häufigen Fällen Erkrankungen der Gelenke und des Rückenbereichs. Dazu gesellt sich das Phänomen „Sarkopenie“: der natürliche, altersbedingte Abbau der Muskulatur ab 30. Dieser Entwicklung können Sie mit einem gezielten Krafttraining entgegenwirken.

Sie kräftigen Ihre Muskulatur, stärken das Herz-Kreislauf-System, aktivieren Ihren Stoffwechsel und bauen Stress ab. Unser Trainingskonzept kann dabei selbständig von Ihnen hinzugebucht werden und wird dann ganz individuell auf Ihren persönlichen Bedarf hin von Physiotherapeuten konzipiert und überwacht.



PHYSIO KETTWIG
TRAINING