



DAS VITAL-KONZEPT

Wirbelsäulen- und Gesamtkörper
Muskelfunktionstraining



- Für alle Altersgruppen
 - Für einen starken Rücken
 - im Leistungssport, Fitnessbereich oder in der REHA
 - individuelle Belastung durch den Trainierenden
 - mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten
 - Schulung und Training der Sensomotorik (Koordination)
-
- individuelle Übungsauswahl je nach Leistungsstand
 - individuelle Übungsausführung mit wenig Hilfsmitteln
 - Das Ziel ist die Verbesserung der Rumpfkraft (engl. "Core" der Kern)

**Auch bei uns im Sport-Club Aktiv*



Ein starker (stabiler) Rumpf ist nicht nur unumgänglich für einen starken Sportler, sondern auch für den Alltag!

physiovital
im Gesundheitszentrum
Bernd Voigt - Christoph Graf
Untere Gartenstraße 7
96231 Bad Staffelstein
Tel.: 09573-950 605
Fax: 09573-950 603
info@physiovital.de

Nähere Details erfahren Sie bei uns im Internet unter:
www.physiovital.de