



Markus Kuhn
Physiotherapie Kirrlach
Oberdorfstraße 53
68753 Waghäusel

Unsere Kontaktdaten:

Telefon: 07254 98500-10

Telefax: 07254 98500-09

E-Mail: markus.kuhn@physiotherapie-kirrlach.de

Internet: www.physiotherapie-kirrlach.de

Fitness- und Onlinebetreuung

Unser Körper bekommt in unserem Alltag nicht die Belastung, die er braucht um gesund zu bleiben. Ein adäquates Fitnesstraining, das Kraft, Schnellkraft, Koordination und die Ausdauer umfasst, ist für die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit unerlässlich. Die meisten orthopädischen Patienten in der Physiotherapie haben ihre Beschwerden aufgrund von Muskelschwächen auf der einen und Überbelastungen auf der anderen Seite. Leider ist die Betreuung in Fitnesscentern trotz ihrer Preise in diesem Bereich häufig ungenügend. Ich biete Ihnen als Physiotherapeut eine Fitnesstrainingsanleitung mit dem eigenen Körpergewicht für zu Hause. Dieses Training ist besser und qualitativ anspruchsvoller als jedes Gerätetraining. Gerne können Sie regelmäßige Trainingstermine mit mir vereinbaren, aber generell ist meine Fitnessbetreuung als Anleitung zum Eigentraining angelegt und somit schon kurzfristig günstiger als jedes Fitnesscenter. Ich empfehle Ihnen eine 45-minütige Schulung zu Beginn. Bei Bedarf sind weitere Einheiten auch mit 30 Minuten ausreichend.

- Ihre Behandlungen auf Rezept um jeweils 10 oder 20 Min. mit Fitnessbetreuung zu verlängern hat sich bewährt
- Auf Wunsch, maßgeschneiderte Trainingspläne online auf Video

Voraussetzungen für unser Training:

- Generelle Gesundheit und Belastbarkeit, fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt
- Sie sollten mindestens 13 Jahre alt sein

Für das Training setze ich kein bestimmtes Fitnessniveau voraus. Ich passe die Intensität der Übungen an jede Leistungsfähigkeit an.

Die Trainingsinhalte und -ziele spreche ich mit Ihnen ab und enthalten unter anderem folgende Themen:

- Hochintensives Kraftintervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht für den ganzen Körper
- Koordinationstraining
- Fettabbau
- Ausdauertraining
- Stretching und Dehnungen
- Rückenschule

Fit mit Onlinebetreuung

Zur Unterstützung Ihres Trainings empfehle ich Ihnen Reathlon. Eine Onlineplattform mit Ihrem maßgeschneiderten Trainingsplan als Text, Bild und als Video. So trainieren Sie zu Hause und sind dennoch von mir betreut.

Sie können mir sogar im Videofenster **Rückmeldung** geben indem Sie

- Ihre Übungen hinsichtlich Schwierigkeitsgrad bewerten
- Angeben, ob Sie Schmerzen bei der Übung hatten
- Mir eine persönliche Mitteilungen oder Fragen senden
- Ich kann bei Bedarf Ihr Übungsprogramm sofort anpassen



Ich berate Sie sehr gerne, welche Möglichkeiten es für Sie gibt, mit Reathlon schneller an Ihr Ziel zu gelangen. Sprechen Sie mich bitte jederzeit an!

Markus Kuhn
Physiotherapeut

