



## Es kommt etwas in Bewegung!

Ein Trainingskonzept das Kraft und Beweglichkeit besonders effizient verbindet!

**4E gym80** **Kraft**  
- ein ganz neues Trainingserlebnis

**five** **Beweglichkeit**  
- das innovative Rücken- und Gelenkkonzept

Vereinbaren Sie ein Schnuppertraining mit uns. Wir freuen uns auf Ihr Kommen in der Hermann-Oberth-Str. 4 in Feucht.



Hermann-Oberth-Str. 4  
Tel. 09128 - 9908064

Tel. 09128 - 6736  
Obere Kellerstr. 2

90537 Feucht

[www.theravital-feucht.de](http://www.theravital-feucht.de)

**PHYSIOTHERAPIE  
TRAINING  
BEWEGUNG**



Das **andere**  
Training

### Ihre Ziele + Wünsche

- Training mit qualifiziertem Fachpersonal
- Beweglichkeit verbessern
- Gesunder Muskelaufbau
- Verletzungsgefahr reduzieren
- Kraftaufbau ohne Überlastung
- Training nach Operationen
- Schmerzen beseitigen
- Blockaden lösen
- Abnehmen
- Messbare Erfolgskontrolle
- Spaß beim Training

# Thera


# Thera


## Kraft und Beweglichkeit – ohne Schmerz lebt es sich besser!


Auf neue und erstaunliche Weise widmet sich das Team von TheraVital der Thematik effektives Krafttraining, indem das Muskel- und Faszien system durch eine ungewohnte Bewegungsform vorbereitet wird. Das gesamte muskuläre System wird optimiert und Schmerzen werden reduziert. Entwickelt wurde ein Trainingskonzept das Kraft und Beweglichkeit besonders effizient verbindet - Wie wichtig ein gut funktionierender Bewegungsapparat ist, wird uns meist erst dann bewusst, wenn Glieder schmerzen und wir im Alltag eingeschränkt sind. Unser Körper arbeitet mit Muskelschlingen, in denen sich die zu bewegenden Gelenke befinden.


Eine schmerzfreie Bewegung funktioniert nur, wenn sich ein Muskel aktiv zusammenzieht und der Partnermuskel auf der anderen Seite dementsprechend nachgibt. Ist der Muskel durch mangelnde Bewegung und falsche Körperhaltung verkürzt, kommt es zu Komplikationen und Schmerzen

Der menschliche Körper nutzt nie einzelne Muskeln isoliert, um eine Bewegung zu vollziehen. Er agiert immer in komplexen Muskelketten. Nur so sind koordinierte und geschmeidige Bewegungen überhaupt möglich. Die im Alltag verkürzten und verkümmerten Muskelketten werden durch spezielle Übungen wieder lang, stark und geschmeidig – durch das


 **five** Rücken- und Gelenkkonzept.

Selbstverständlich kann mit  auch isotonisch, isometrisch und höher exzentrisch trainiert werden


Therapieziele im Rehabilitationsbereich können sicherer und effizienter ohne Überlastung realisiert werden. Außer durch seine Vielseitigkeit überzeugt  auch durch seine einfache Handhabung und überzeugende Trainingsdokumentation.

Verbunden mit einer individuellen Betreuung verspricht das Trainingsprogramm  von TheraVital beste Voraussetzung für ein erfolgreiches Training und in der Folge auch ein deutlich verbessertes Wohlbefinden.

Unsere Trainer heißen Sie herzlich willkommen und freuen sich Ihnen einen „spürbaren“ Einblick zu geben, denn probieren geht über studieren.

 **einfach  
effektiv  
effizient  
erstaunlich  
erfolgreich**

Damit ist die Muskulatur ideal vorbereitet auf ein

 Zirkel-Training mit der Kraftgerätelinie

von gym80. Die elektronisch gesteuerte Kraftgerätelinie mit der patentierten ETFM Technologie ermöglicht dabei auch das innovative isokinetische Training. Die Trainingslast passt sich dabei automatisch in jeder Stellung der Muskelspannung des Trainierenden an. Ein ganz neues Trainingserlebnis!

Besichtigen Sie unseren Trainingsbereich

Montag-Freitag 10-12 Uhr / 16-18 Uhr

Vereinbaren Sie einen kostenlosen Schnuppertermi-  
n (kleine Trainingseinheit).

Unsere Trainer reservieren gerne Ihren Wunschtermin, oder telefonisch über Frau Jung (T. 09128/9908064), die gerne auch Ihre Fragen vorab beantwortet.

# Thera