

Kosten und Termine

Die meisten Kursangebote sind über eine Rehasport-bzw. Funktionstrainingsverordnung für Sie kostenfrei

Eine andere Möglichkeit wäre, die Kurse, sowie das gerätegestützte Training, auch über eine 10er-Karte bzw. eine private Mitgliedschaft wahrzunehmen.

Die Termine zu den Kursangeboten, die Trainingszeiten sowie die jeweiligen Kurskosten erfahren Sie vor Ort, telefonisch oder auf unserer Website
www.physio-fit-ev.de

Der Einstieg ist zu jeder Zeit möglich und an keine Mitgliedschaft gebunden.



Physio-Fit e.V. Spandau

Stadtrandstraße 555, Haus 16b

13589 Berlin

Telefon 030- 3702 29 010

www.physio-fit-ev.de

info@physio-fit-ev.de

Instagram:  physiofitspandau

Öffnungszeiten

Mo. 8:00 – 20:00

Di. 8:00 – 19:30

Mi. 8:00 – 19:30

Do. 8:00 – 19:30

Fr. 8:00 – 19:00

Sa. 9:00 – 12:00

Fahrverbindung

- Bus
130 sowie M 37 bis Waldkrankenhaus



Am ev. Waldkrankenhaus Spandau

**Fachverein für Funktionstraining
Rehabilitations,- Gesundheitssport und
Prävention**



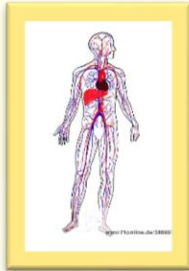
Gesundheitssport

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“

(Arthur Schoppenhauer)

Kursangebote

- Wirbelsäulengymnastik & -training
- Halswirbelsäulen-/Schulter-Gymnastik
- Nordic Walking
- Koronarsport
- Hockergymnastik
- Prävention
- Lungensport
- Yoga
- Gerätetraining
- Bauch-Beine-Po
- gezielte Trainingsmöglichkeiten nach Long-Covid



Bei uns erwarten Sie voll ausgestattete Trainingsräume und ein liebevoll eingerichteter Saunabereich.



Reha Plus Programm - Gerätetraining

Ergänzend zu den Kursangeboten empfehlen wir ein gezieltes, gerätegestütztes Training. Sie bekommen ein auf Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm erstellt, um Beschwerden im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates individuell zu beseitigen und die Funktionsfähigkeit wieder herzustellen. Die Kombination aus Gymnastik und Kräftigungstraining an den Geräten hilft Ihnen nach Verletzungen, orthopädischen Diagnose, chronischen Erkrankungen etc. wieder mehr Lebensqualität zu erlangen.

Unser Team

Alle Trainer des Physio-Fit e.V. sind entweder universitär ausgebildete Diplom-Sportlehrer, Physiotherapeuten oder Fachübungsleiter. Wir bieten Ihnen eine therapeutische Fachkompetenz, sowie eine nette, freundliche Trainingsatmosphäre in einem familiären Umfeld. Großen Wert legt unser Team auf die regelmäßige Kontrolle der richtigen Ausführungsweise des Trainingsprogrammes, welches nach Bedarf angepasst und überarbeitet wird.



Vorteile des gerätegestützten Trainings

- Möglichkeit eines individuelleren Trainings
- Gezielte Behebung von Muskeldefiziten unter Berücksichtigung des Krankheitsbildes
- Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit von betroffenen Strukturen
- Durchdachte & schmerzfreie Gewährleistung des Muskelaufbautrainings für die Rumpfmuskulatur
- Verbesserung & Stabilisierung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Ärztliche Verordnungen

Es besteht die Möglichkeit, Rehabilitationssport und Funktionstraining über eine ärztliche Verordnung zu absolvieren. Die Kosten werden von den jeweiligen Leistungsträgern bezuschusst.

- Training für den Stütz- und Bewegungsapparat à 45min. (zwischen 12 und 36 Monate)
- Training in Koronarsportgruppen à 60min. (bis zu 24 Monate)

Das gerätegestützte Training kann ergänzend zur ärztlichen Verordnung durchgeführt werden, um schneller und effektiver Ihre gesteckten Ziele zu erreichen.

