

Personaltraining: Pilates, Trainingstherapie, Yoga

Sie möchten ein effizientes und spezifisch auf Sie abgestimmtes Training? Dann ist Personaltraining genau das Richtige für Sie: Persönliche Ausgangslage, Defizite, Wünsche und Ziele werden gemeinsam analysiert und führen zu einem individuellen Trainingsaufbau. Bei den Trainingsstunden in unseren Räumlichkeiten werden Sie von einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten begleitet. Die enge Betreuung gewährleistet korrektes Durchführen der Übungen, optimale Dosierung und motivierende Unterstützung.



Pilates

Pilates ist ein ausgewogenes Training mit Fokus auf die tiefliegende, stabilisierende Muskulatur des ganzen Körpers. Mit Mattenübungen und verschiedenen Hilfsmitteln wird die Muskulatur spezifisch trainiert. Kraft, Stabilität, Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung werden verbessert und das Körperbewusstsein gesteigert. Pilates eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger wie auch für Sportlerinnen und Sportler, die Übungen sind individuell anpassbar.

Medizinische Trainingstherapie

Zur medizinischen Trainingstherapie gehören Übungen an Ausdauer- und Kraftgeräten sowie am Galileo-Gerät, Lang- und Kurzhanteltraining, Mattenübungen und die Integration verschiedener Hilfsmittel. Die Übungsauswahl und -ausführung erfolgt aufgrund definierter Ziele oder festgestellter Defizite. Kraft, Ausdauer, Stabilität und Koordination werden verbessert. Medizinische Trainingstherapie ist ideal als Vorbereitung oder Begleitung zum selbstständigen Fitness-training und eignet sich für Sportneulinge, Wiedereinsteiger und Geübte.

Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das Körper und Geist gleichzeitig beansprucht. Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Beweglichkeit gefördert und die Muskulatur gekräftigt. Yoga eignet sich für jede Altersgruppe, auch für Menschen mit geringem Leistungsvermögen. Im Einzeltraining können die Übungen in optimaler Weise individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Mit den unterschiedlichen körperlichen Übungen (Asanas) wird aktiv gearbeitet, während Atemübungen, Meditation und Entspannungsübungen gibt es Raum für Regeneration, um neue Energie zu «tanken». Wir leiten Yoga im dynamischen Vinyasa-Stil an: Die Körperhaltungen gehen fließend ineinander über, wobei das Tempo massgeblich durch die Atmung bestimmt wird. So entsteht eine «Meditation in Bewegung».

Kosten

CHF 130 / 60 Minuten

Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer. Medbase Zürich Wiedikon steht Versicherten aller Krankenkassen offen.