

## RÜCKENTANKSTELLE BY RUDI LEONHARTSBERGER



### AUFTANKEN FÜR FITNESS, RÜCKEN UND GELENKE!


Sie finden bei uns professionell betreutes Gesundheitstraining mit Schwerpunkt Präventiv- und Rehatraining für Ihre Gelenke und Ihren Rücken. Allgemeine Fitness, Muskelaufbau und Herz-/Kreislauftraining zählen ebenfalls zu unseren Kompetenzen. Aber auch entspannende Einheiten zum Stressabbau gehören zu unserem Angebot.

## RÜCKENTANKSTELLE BY RUDI LEONHARTSBERGER

### IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 6 Monate betreutes Gesundheitstraining inklusive Rückenmessung zu Beginn und Ende des Training
- Erstgespräch: Eingangsgespräch über Vorstellungen, derzeitige Beschwerden, Einlesen in Arztbefunde, bisherige Therapien, Ziele, Wünsche
- Rückenmessung/Fitnesscheck: Feststellen von Haltungsschwächen/Schäden, Messung der Mobilität, Messung Muskelkraft, Messung Gelenkbelastung, Körperzusammensetzung, Blutdruck
- Trainingsplan: individueller Trainingsplan erstellen, Einschulung an Geräten, Pulsfrequenz einstellen, Einschulung in den Stabilisationsparcour, Trainingsbegleitung (2-3x/Woche)
- Umstellung: nach je ca. 30 Trainingseinheiten wiederholte Rückenmessung/Fitnesscheck, Zielkontrolle, Trainingsplan Anpassung

 fitness room

 sports medicine

### ADRESS

Kaplanstraße 2  
4310 Mauthausen  
Austria  
<http://www.rueckentankstelle.at>