



Denken Sie bei Zirkeltraining an Schulsport und Ihren Sportlehrer?

Dann ist es Zeit umzudenken.

Zirkeltraining kann Ihren Trainingsalltag verändern und neuen Schwung in Ihr Muskeltraining bringen. Das Training macht nicht nur Spaß, es eignet sich auch als optimale Methode zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Wir bieten Ihnen bei uns in der Praxis ein professionelles Zirkeltraining unter physiotherapeutischer Aufsicht und Anleitung.



Das weitere Angebot in unserer Praxis:

Schmerztherapie

- Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht
- Entwicklungskinesiologische Therapie
- Kinesio-Taping
- Akupressur
- Dorntherapie

Physiotherapie

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Sportphysiotherapie
- Krankengymnastik am Gerät

Medizinische Trainingstherapie

- Gezielter Muskelaufbau
- Wirbelsäulenstabilisierung
- Koordinationstraining
- Sling-Training

Massagetherapie

- Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Wärme- und Kälteanwendung

medifit-Zirkel



Preetzer Chaussee 47-53, 24222 Schwentinental



0431 - 7 80 26 80



www.medifit-kiel.de



medifit-kiel@freenet.de

Professionelles Zirkeltraining
unter physiotherapeutischer
Aufsicht und Anleitung

Zirkeltraining

Zirkeltraining bedeutet abwechslungsreich zu trainieren und bei möglichst geringem Zeitaufwand maximale Trainingseffekte zu erzielen. Das Zirkeltraining kann gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Trainingszeiten

Montags - Freitags:
• Vormittags 10.00 Uhr
• Nachmittags 17.00 Uhr

Ablauf des Trainings

- 2 - 4 Durchgänge
- 8 - 10 Übungen
- 30 - 60 Sekunden Belastung
- 30 - 60 Sekunden Pause
- 30 - 60 Minuten Gesamtdauer

Steigerung

Durch die Anzahl der Übungen und Durchgänge wird der Schwierigkeitsgrad individuell Ihrem aktuellen Trainingsstand angepasst.



Unser Zirkeltrainingsprogramm wird Ihre Muskeln kräftigen und stabilisieren und Sie ganz nach vorn bringen.
Gerade bei Sporteinsteigern bringt Zirkeltraining schnelle Erfolge für die Figur.

medi fit - **Zirkel**