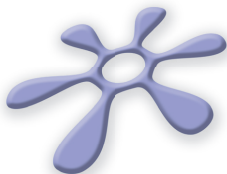




Ein Produkt der Körperakademie 

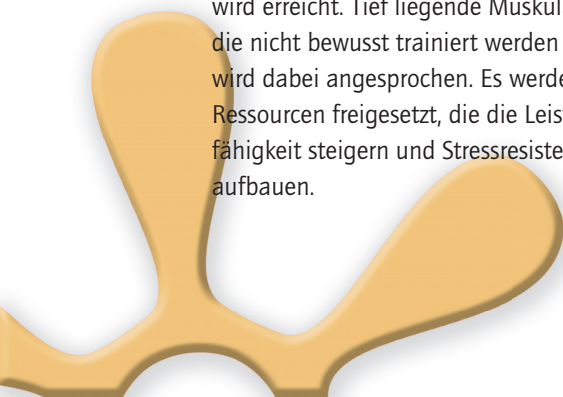
BEWEGUNG IST LEBEN

Erfahrungen aus der Rehabilitation und Prävention in der Physiotherapie haben gezeigt, dass signifikante Leistungssteigerungen der Körperressourcen nur dann zu erreichen sind, wenn die Basisfunktionen des Körpers optimal funktionieren. Das eigens von Klaus Voß entwickelte Trainingskonzept **habitus pro** setzt genau hier an und schließt die Lücke zu herkömmlichen Trainingssystemen. Es hat zum Ziel, die körperlichen Ressourcen zu stärken und die Leistungsfähigkeit innerhalb weniger Wochen um bis zu 30% zu erhöhen.



GANZHEITLICHES GESUNDHEITSTRAINING

Die optimale Verbindung im Training von Gleichgewicht, Koordination und Bewegung stärkt die neuromuskulären Automatismen im Körper. Bewegungseinschränkungen und Schmerzen werden verringert oder aufgehoben und unsichtbare, verborgene Energien wiederentdeckt. **habitus pro** spricht durch Einbezug neurologischer Aspekte die körperlichen Verknüpfungen von Gehirn und Körper an. Ein optimales Zusammenspiel von Muskel und Nerven wird erreicht. Tief liegende Muskulatur, die nicht bewusst trainiert werden kann, wird dabei angesprochen. Es werden Ressourcen freigesetzt, die die Leistungsfähigkeit steigern und Stressresistenzen aufbauen.

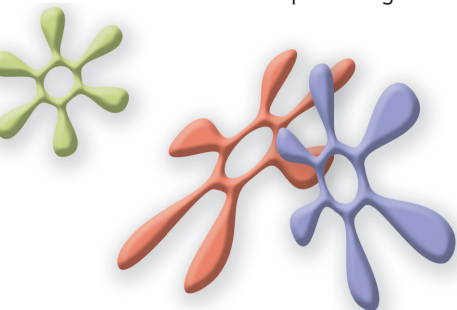


INDIVIDUELLE TRAININGSZIELE ERREICHEN

habitus pro bildet die Grundlage für regelmäßige sportliche Aktivität zur Verbesserung der Gesundheit und der körperlichen Leistungsfähigkeit. Die Bestimmung von Intensität und Umfang des Trainingsprogramms verlangt die Kenntnis und Einbeziehung von Funktionsstörungen oder Bewegungseinschränkungen. Als Ergebnis dieser am Anfang durchgeführten funktionellen Gesamtkörperbetrachtung steht die schriftlich erstellte Trainingsinformation, die einen Hinweis auf gesundheitlich empfehlenswerte Trainingsziele und unter Berücksichtigung der persönlichen Ziele einen individuellen Trainingsplan enthält.

DIE BETREUUNG MACHT DEN UNTERSCHIED

Das **habitus pro** Konzept wird nur von speziell weitergebildeten Physiotherapeuten durchgeführt. Wir garantieren ständige Betreuung und regelmäßige Anpassung der Trainingspläne an Trainingserfolge und persönliche Ziele. Regelmäßige Weiterbildung und Weiterentwicklung des **habitus pro** Konzeptes nach neuesten medizinischen und trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen ist für uns Anspruch, Versprechen und Verpflichtung.



WIR BRINGEN SIE NACH VORNE

Im Idealfall wird das Training nach dem **habitus pro** Konzept im Einzeltraining durchgeführt. Zu Beginn steht eine einstündige, intensive Auseinandersetzung mit vorhandenen Bewegungs- und Funktionseinschränkungen und die Abstimmung der persönlichen Ziele. Sie erhalten Ihren individuellen Trainingsplan und eine Einweisung in das Trainingskonzept. Die Übungen führen Sie dann täglich durch. Sie benötigen keine aufwändigen Trainingsgeräte und können jederzeit und überall ihr Programm durchführen. Ein spezielles Coachingprogramm im Anschluss an die erste Trainingsphase sorgt für Motivation und nachhaltige Trainingserfolge.

KONTAKT

habitus pro

Ein Konzept der:



Erlgartenstr. 29

44869 Bochum

Telefon (0234) 7 22 10

Telefax (0234) 7 22 51

www.koerperakademie.com

info@koerperakademie.com