



FÜR JEDEN DAS RICHTIGE TRAINING:

Einzeltraining, Präventions-
und Rehabilitationstraining

MEIN KONZEPT

In Münster gibt es mittlerweile eine Vielzahl an Personal Trainern, die ihre eigenen Personal Training Konzepte anbieten, sich aber nicht wirklich voneinander unterscheiden.



Mein Personal Training Konzept ist einzigartig in Münster und hebt mich von den anderen Trainingskonzepten ganz entscheidend ab. Mein Konzept bietet Ihnen die einzigartige Möglichkeit, auf Wunsch in meinem eigenen Personal Training Studio oder in dem für Sie freigehaltenen Schwimmbad unter Ausschluss anderer Personen die Trainingseinheiten durchzuführen. Darüber hinaus trainieren Sie mit den neuesten Geräten, damit Sie Ihr persönliches Fitnessziel effizient erreichen können. Mein Studio umfasst 2 Ebenen mit einer Fläche von 400m².

Im Fokus meines Konzeptes stehen nicht nur Ausdauer und Krafttraining, sondern auch die physiotherapeutische Behandlung von Funktions-, Bewegungs- bzw. Aktivitätseinschränkungen. Eine Vielzahl von Therapiemöglichkeiten stehen Ihnen daher zur Verfügung.

Die große Resonanz und die sichtbaren Erfolge bei meinen Kunden & Patienten unterstützen mein einzigartiges Konzept.

Ihr Severin Skazidroga

PERSONAL TRAINING

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, entwickeln wir mit Ihnen gemeinsam einen Trainingsplan, der exakt auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Ihr Personal Trainer wird Ihnen helfen schnell und effektiv fit zu werden, egal in welchem Alter oder Fitnesszustand Sie sind. Durch die individuelle Betreuung wird ein größtmöglicher Erfolg in kürzester Zeit erreicht.

UNSERE SPORTANGEBOTE:

- Präventives und rehabilitatives Training
- Nordic Walking
- Aquafitness
- Krafttraining an Geräten
- Beweglichkeitstraining
- Muskelaufbautraining
- Fitnessgymnastik
- Ausdauertraining
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Kickboxen
- Powerplate
- Golffitness
- Tennisfitness



PHYSIOTHERAPIE

Unsere ausgebildeten und qualifizierten Physiotherapeuten/innen bieten in unserer Privatpraxis eine Vielzahl von Therapieangeboten an, um Ihren Heilungsverlauf schnellstmöglich voranzubringen! Auf Wunsch erarbeiten wir gemeinsam mit Ihrem Arzt einen auf Sie persönlich abgestimmten Behandlungsplan.

SPORTPHYSIOTHERAPIE

Die Sportphysiotherapie versteht sich als eigenständiger Bereich innerhalb der Physiotherapie. Zielgruppe sind Sportler aus dem Breiten- oder Leistungssport während der Trainings- bzw. Aufbauphase, in der Rehabilitation nach Verletzungen oder Operationen. Aufgrund der sehr viel höheren Anforderungen an den Körper, benötigen Sportler eine gezielte und umfangreiche Betreuung, die unsere Therapeuten durch spezielle Zusatzausbildungen und eigene sportliche Erfahrung gewährleisten kann.

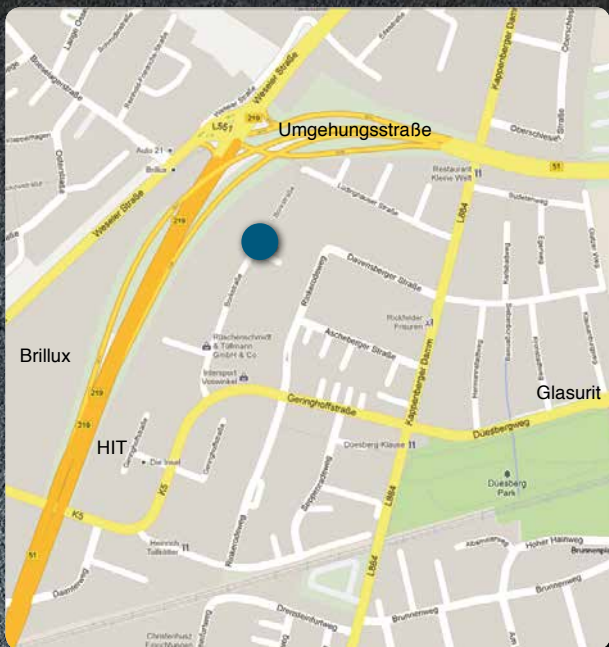


THERAPIEANGEBOTE

- Rehabilitationstraining
- Sportphysiotherapie
- Krankengymnastik (im Bewegungsbad, am Gerät (KGG), neurophysiologisch/ZNS)
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Lokale Gelenkstabilität Wirbelsäule/Schulter inkl. Reha-Training
- Klassische Massage/Sportmassage/ Bindegewebsstechniken

Verordnet Ihnen Ihr Arzt physiotherapeutische Maßnahmen wie z. B. Krankengymnastik oder Bewegungsbäder, dann sind Sie bei Perfect Fitness richtig. Möchten Sie vorbeugend etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun? Kein Problem: Wir bieten Ihnen alle Therapien auf Privat-Rezept Basis an. Gern beraten wir Sie vor Ort ausführlich über Therapiemöglichkeiten und zu Themen rund um die Gesundheitsprävention.





Gerne stehen wir Ihnen für ein kostenloses Beratungsgespräch zur Verfügung. Rufen Sie uns einfach an!

Perfect
FITNESS

Perfect Fitness | Borkstraße 12 | 48163 Münster
Tel.: 0251 3945267 | www.perfect-fitness.de

