therapie PUNKT.
...im Kern gesund

Wir machen Physiotherapie verlässlich verfügbar.

DIE MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE

Ihr nachhaltiger Weg zu mehr Gesundheit & Wohlbefinden

Die medizinische Trainingstherapie nach dem 3-Stufen-Plan des therapiePUNKT (siehe Rückseite) ist für jeden Patienten geeignet, der sich für seine Gesundheit engagieren möchte. Egal, ob Bluthochdruck, Rückenschmerzen oder Verspannungen Sie zu uns führen.

Wie setze ich meine gesundheitlichen Ziele in die Realität um?

- Professionelle Physiotherapie und Training mit Ihrem Therapeuten ➔ Ihr individueller Therapieplan
- Im richtigen Tempo von der persönlichen 1:1 Therapie zum Training in der Gruppe ➔ Ihr Weg in das Selbstmanagement
- Konsequente Veränderung Ihrer Gewohnheiten und nachhaltige Erfolge ➔ Ihr neuer Lebensstil

Vom Vorhaben zur Umsetzung: Wir weisen Ihnen den Weg und begleiten Sie.
Werden Sie selbst Experte für Ihre Gesundheit.

ERREICHEN SIE IHR GESUNDHEITSZIEL IN 3 SCHRITTEN

Zum Start Ihres individuellen 3-Stufen-Plans lassen Sie sich bitte von Ihrem Arzt ein Rezept für Physiotherapie (KG) ausstellen und buchen Sie einen Beratungstermin bei uns.

SCHRITT 1

Ärztliche Verordnung

für physiotherapeutische Behandlung mit individueller Anamnese, Testung des Ist-Zustands sowie Ausgestaltung eines maßgeschneiderten Trainingsplans und Behandlungsziels

Umsetzung:
I.d.R. 6 Einzeltermine à 30 - 40 Min.
(2 Termine pro Woche)

Ziel:
Erstellung eines individuellen Trainingsplans

Vorbereitung auf das Training in der Gruppe

SCHRITT 2

Ärztliche Verordnung

für Physiotherapie in der Kleingruppe (KGG) bestehend aus drei Teilnehmern und einem Therapeuten

Umsetzung:
I.d.R. 12 Gruppentermine
à 60 Min. (2 Termine pro Woche)

Ziel:
Eigenständiges Training unter Begleitung eines Therapeuten

Entwicklung und Beibehaltung eines regelmäßigen Übungsprogramms

SCHRITT 3

Eigenständiges Training

in unseren vielfältigen Trainingsgruppen mit bis zu 6 Teilnehmern im Rahmen einer Mitgliedschaft oder mittels Trainings-Tickets

Umsetzung:
I.d.R. eigenständiges Trainieren
(2 Termine pro Woche) in der Kleingruppe

Ziel:
Nachhaltige Erfolge und die Erreichung Ihrer individuellen Gesundheitsziele unter fachlicher Begleitung eines Therapeuten

Mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden

Mit dem 3-Stufen-Plan investieren Sie in die nachhaltige Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Ob das heißt, spazieren zu gehen, wieder Fahrrad zu fahren oder im Sport wieder leistungsfähig zu sein - wir begleiten Sie auf dem Weg zu Ihrem individuellen Ziel.

therapie PUNKT.
...im Kern gesund

Ihr therapiePUNKT begleitet Sie.