

# Orthopädie-Spezial - Schwerpunkt Kräftigung

---



## Vorteile im Überblick:

Starke Knochen, Bänder & Gelenke,  
gezielte Kräftigung der Muskulatur,  
Dysbalancen ausgleichen,  
Förderung der Beweglichkeit

## Ihr gezieltes Muskel- & Gelenk-Trainingsprogramm!

---

Ein ausgeglichenes und aufeinander abgestimmtes Trainingsprogramm mit dem Schwerpunkt Muskeln, Bänder & Gelenke:

- Koordinatives Training zum Ausgleich von Dysbalancen
- Dehn- & Mobilisationsübungen zur Förderung Ihrer Beweglichkeit
- gezieltes Stabilitätstraining für ausdauernde Muskeln, Sehnen & Bänder
- Ausdauertraining zur Optimierung des Gelenkstoffwechsels
- Empfehlung speziell für Sie geeigneter Kurse

Stabilität

&

Zufriedenheit

# Orthopädie-Spezial - Schwerpunkt Kräftigung

## 1. Termin

Zielgerichtete Analyse nach Dr. Janda:  
Aufdecken von Dysbalancen, Analyse von  
Muskel- & Gelenkzusammenspiel



## Phase 1

- Abbau von Bewegungseinschränkungen
- Schmerzreduktion & Abbau von Muskelverspannungen
- Verbesserung der Körperhaltung

## Phase 2

- Gezielter Muskelaufbau zum Ausgleich von Dysbalancen
- Optimierung des Gelenkstoffwechsels

## Phase 3

- Festigung der Trainingserfolge
- Erreichung spezifischer Trainingsziele / Leistungsentwicklung