



Mit einem gezielten Krafttraining können Sie Ihrem Körper viel Gutes tun – egal, auf welchem Fitnesslevel Sie sich befinden.

Von der aktiven Trainingsvorbereitung für Leistungssportler über die Genesungsunterstützung nach Verletzungen bis hin zum altersgerechten Training für Senioren, um möglichst lange mobil zu sein – unsere Spezialisten stehen Ihnen kompetent zur Seite. Auch unsere Trainingsgeräte sind für jedes Fitnesslevel individuell einstellbar und für jeden leicht zu handhaben.



STC

Ambulantes Therapiezentrum Walddörfer GmbH

Wiesenkamp 22 b-c

22359 Hamburg

Tel.: 040 / 50797000

Fax: 040 / 50797001

info@sport-therapie-centrum.de

www.sport-therapie-centrum.de

Öffnungszeiten

Mo. - Do.: 07:00 - 21:00 Uhr

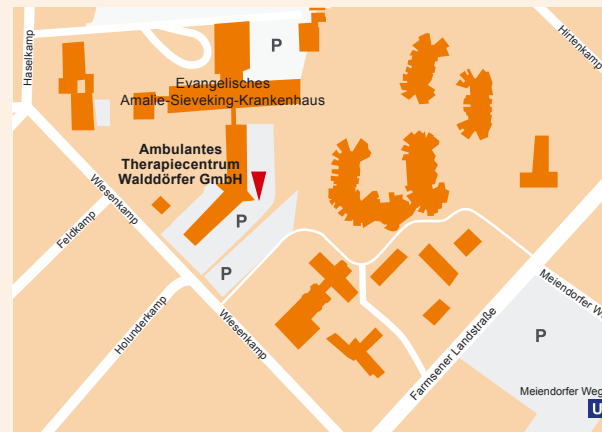
Fr.: 07:00 - 20:00 Uhr

Sa.: 10:00 - 15:00 Uhr

Öffnungszeiten der Rezeption

Mo. - Fr.: 08:00 - 18:00 Uhr

So erreichen Sie uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
U1 oder Metrobus 24 bis Meiendorfer Weg



Medizinische Trainingstherapie





Positive Effekte des Krafttrainings:

- Verbesserung/Steigerung der Muskelkraft und Ausdauer
- Erhöhter Kalorienverbrauch durch einen verbesserten Stoffwechsel
- Verringerter Körperfettanteil
- Unterstützung der Gelenkstabilität
- Erhöhte Knochendichte
- Reduktion der Sturzgefahr
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen Verletzungen
- Regulation des Herz-Kreislauf-Systems
- Widerstandsfähigeres Immunsystem
- Stressabbau
- Verbessertes Selbstwertgefühl

Vor Ihrem Trainingsbeginn findet eine eingehende Untersuchung und Beratung durch unsere fachkompetenten Mitarbeiter mit anschließender Erstellung Ihres individuellen Therapieplanes statt. Im Anschluss daran erhalten Sie eine ausführliche Einführung an den Trainingsgeräten (Dauer etwa 2 Std.), die sich für jede Bewegungseinschränkung optimal einstellen lassen. Das Training ist ideal für alle Altersklassen und jedes Fitnesslevel (Leistungssportler bis Seniorensport).

Sie können jeweils zum 1. oder 15. eines Monats Mitglied werden. Der Beitrag von € 69,50 wird per Lastschrift eingezogen. **Sie haben die Möglichkeit, monatlich zu kündigen bzw. die Mitgliedschaft bei längerer Abwesenheit (mehr als 14 Tage) ruhen zu lassen.**

Auf einen Blick:

Großer Vitalcheck

Ärztliche Beratung, Trainingsplanerstellung und Einführung
Einmalig € 55,-

Monatskarten

Gerätetraining und Kurse
(Nordik Walking, Aquagymnastik, Wirbelsäulengymnastik)
€ 69,50 **Monatlich kündbar**

10er-Karte

Gerätetraining (Gültigkeit 3 Monate)
€ 95,-

10er Karte Nordic Walking

€ 95,-

10er Karte Aqua Fit

€ 95,-

½ Jahreskarte

Gerätetraining (Gültigkeit 6 Monate)
€ 325,- exkl. MwSt.

Jahreskarten

Gerätetraining (Gültigkeit 1 Jahr)
€ 580,- exkl. MwSt.
als Partnerkarte € 990,- exkl. MwSt.

Studio-Gruppe 10er-Karte

Geräteprogramm in einer Kleingruppe mit intensiver Betreuung (Monatskarte) / Zeiten auf Anfrage
€ 95,-

Gerätezirkel

Monatskarte
€ 49,-

Personal-Training

€ 80,-

Beratungszeiten für Rehasport

Montags 18.00 Uhr / Freitags 8.00 Uhr