



**Zollernalb Klinikum gGmbH | Albstadt**

Freidrichstr. 39  
74458 Albstadt  
Fon 07431 99-0

**Zollernalb Klinikum gGmbH | Balingen**

Tübinger Str. 30  
72336 Balingen  
Fon 07433 9092-0



# Athletik Bewegung Fitness

Unsere Sportwissenschaftler bieten Dir ein qualitativ hochwertiges und individuell an Dein Leistungsniveau angepasstes 1:1 Training an. Neben der Therapie stehen die Prävention von Verletzungen, die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie die Förderung eines aktiven Lebensstils im Vordergrund.

Mit Berücksichtigung der neuesten sport- und gesundheitswissenschaftlichen Erkenntnissen möchten wir Dein Wohlbefinden und Deine körperliche Fitness nachhaltig steigern!

### ➤ Funktionelles Athletik- und Bewegungstraining

Bewegungsqualität bedeutet Lebensqualität. Beim funktionellen Athletik- und Bewegungstraining begleiten wir unsere Kunden dabei ihre Mobilität zu fördern, Athletik zu verbessern sowie Kraft und Ausdauer aufzubauen. Alles gemäß Deiner individuellen Zielsetzungen und funktionellen Ansprüche!

### ➤ Funktionelles neurologisches Training

Beim funktionellen neurologischen Training nutzen wir das Wissen über die Neurologie des Menschen für die Verbesserung von Bewegung und Schmerzen. Ein besseres Verständnis über die Arbeitsweise von Gehirn und Nervensystem hilft dabei Probleme zu lösen und schneller optimale Resultate zu erzielen.

### ➤ Professionelles Lauftechniktraining

Wir bieten eine biomechanische Laufanalyse und ein professionelles Lauftechniktraining unabhängig von Alter und Leistungsstand an. Innerhalb von sechs Trainingseinheiten vermitteln wir eine verbesserte Lauftechnik, mit der das Laufen effizienter, schneller und weniger verletzungsanfällig wird - so macht Laufen einfach viel mehr Spaß!

#### Funktionelles Athletik- & Bewegungstraining

Personal Training (30 Minuten)

Personal Training (60 Minuten)

Personal Training (60 Minuten) - 2 Personen

Zweite Person halber Preis

Kleingruppentraining bis zu 4 Personen (60 Minuten)

#### Funktionelles neurologisches Training

Funktioneller Neuro Check-up (bis zu 120 Minuten)

Voraussetzung für  
Neurozentriertes Personal Training

Neurozentriertes Personal Training (60 Minuten)

Neurozentriertes Personal Training (90 Minuten)

#### Lauftechniktraining

Lauftechnikanalyse (45 Minuten)

Erwachsene/r (6 x 60 Minuten)

Erwachsene/r (6 x 60 Minuten) - 2 Personen

Kind bis 11 Jahre (6 x 60 Minuten)

2 Kinder bis 11 Jahre (6 x 60 Minuten)

Zweites Kind halber Preis

Bei Interesse melde Dich unter:

**Fon:** 07433 9092-3438

**Mail:** [athletik.bewegung.fitness@zollernalb-klinikum.de](mailto:athletik.bewegung.fitness@zollernalb-klinikum.de)

i

Alle Leistungen können auch als  
Gutscheine erworben werden.