Wir über uns

Die Körperakademie liefert einen neuen Ansatz zur Gesundheitsförderung, der aus der langjährigen Erfahrung in der Rehabilitation und Prävention der Physiotherapie entstanden ist. Die Arbeit mit den Patienten hat gezeigt, dass eine signifikante Leistungssteigerung der eigenen Körperressourcen nur dann zu erreichen ist, wenn die Basisfunktionen des Körpers optimal funktionieren und der Körper nicht zu sehr damit beschäftigt ist, seine Leistungsdefizite zu kompensieren. Trainingskonzepte, die wie viele herkömmliche Ansätze nur „an der Oberfläche kratzen", sind für jeden Einzelnen sehr mühsam und erreichen in der Regel kein zufrieden stellendes Ergebnis mit nachhaltigen Erfolgen.

Das eigens von Klaus Voß entwickelte Trainingskonzept habitus pro trainiert ganz gezielt Gleichgewicht, Koordination und Bewegungsabläufe. So werden die neuromuskulären Automatismen im Körper gestärkt und der Körper kommt wieder in ein inneres Gleichgewicht. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen werden deutlich verringert oder aufgehoben, unsichtbare und verborgene Energien werden wiederentdeckt.

Ergänzend zum Trainingskonzept habitus pro bietet die Körperakademie begleitende Bewegungs- und Entspannungsprogramme wie Nordic Walking, Rückentraining und Pilates an.

Körper akademie

Körperakademie
Inh. Klaus Voß

Erlgartenstr. 29
44869 Bochum
Tel.: (0234) 7 22 10
Fax: (0234) 7 22 51

Termine nach Vereinbarung
· Hausbesuche ·
· alle Kassen ·

http://koerperakademie.com
voss@koerperakademie.com

© Körperakademie, Inh. Klaus Voß

Körper akademie

Gesundheitssport

*» Sorgt für Eure Gesundheit;
ohne diese
kann man nie gut sein. «*

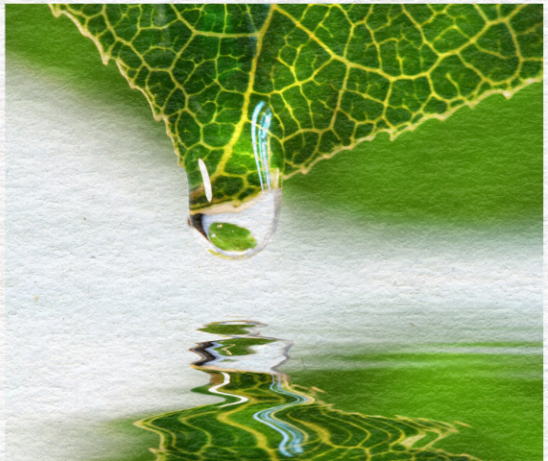
Schiller

Medizinisches Gerätetraining

Mit Hilfe des medizinischen Gerätetrainings können Sie Rückenschmerzen, Gelenkprobleme und dem Verlust körperlicher Leistungsfähigkeit wirksam vorbeugen.
Bei uns findet das Training an medizinischen Trainingsgeräten in kleinen Gruppen statt. So ist sichergestellt, dass Ausgangsstellung und Bewegungsmuster jedes Teilnehmers richtig durchgeführt werden können.

- 10er Karte für 74 €
- 33 € / Monat

Mit variablen Trainingszeiten



Gesundheitssport

Wir ermöglichen Ihnen ein medizinisches Präventionstraining unter therapeutischer Anleitung, orientiert an Ihren körperlichen Voraussetzungen und persönlichen Bedürfnissen. Dabei legen wir die Schwerpunkte auf die Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes, die Vorbeugung von Verschleißerscheinungen und den längerfristigen Aufbau nach Verletzungen bzw. Schaden am Bewegungsapparat.

Dieses Trainingskonzept ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und besteht aus den Bausteinen Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Ausdauer. Trainiert wird an therapeutisch zugelassenen Trainingsgeräten.

habitus pro

Das eigens von Klaus Voß entwickelte Trainingskonzept habitus pro trainiert ganz gezielt Gleichgewicht, Koordination und Bewegungsabläufe. So werden die neuromuskulären Automatismen im Körper gestärkt und der Körper kommt wieder in ein inneres Gleichgewicht.