

# Meine Energieladung Fitness



## Therapie Zentrum Korneburg - Richard ANDRE, MSc



### Willkommen im TZK - Wo der Mensch im Mittelpunkt steht

Im Therapie Zentrum Korneburg bieten wir unsere Leistungen als Therapie als auch im Zuge der Prävention zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung des Wohlbefindens an. Unser interdisziplinäres Team setzt moderne und evidenzbasierte Techniken ein, um Sie individuell bestmöglich zu betreuen. Zusammen erarbeiten wir die richtigen Lösungen für Ihre Gesundheit und ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Programm.

Mit **Physiotherapie** wieder fit werden! Ob in der in der Rehabilitation nach Krankheiten und Unfällen oder nach einer Operation, mit uns finden Sie wieder zu Ihrer alten Stärke zurück.

**Trainingstherapie** stellt die Aktivität der PatientInnen in den Vordergrund. Im systematischen Training von Koordination, Kraft und Ausdauer werden unter anderem Intensität, Dauer und Pausen individuell an den Einzelfall angepasst.

In der **Biofeedbacktherapie** messen wir Muskelspannungen, um sie zeitgleich auf einem Bildschirm sichtbar bzw. hörbar zu machen.

**Diätologie** kann Krankheiten vorbeugen, den Heilungsprozess sowie das Erkrankungsgeschehen positiv beeinflussen, Beschwerden reduzieren und die allgemeine Leistungsfähigkeit steigern.

### Paket 1: In-der-Spur-bleiben - Richtig trainieren und Verletzungen vermeiden!

#### Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- 1. Einheit: Ist-Zustand-Analyse, Ziele definieren, zeitliche und finanzielle Rahmenbedingungen\* abstecken, Hindernisse erkennen, persönliche Vorlieben erörtern. (\*eigenes Körpergewicht ist kostenlos - eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio kostet)
- 2. Einheit: Individuelle Übungen werden vorgeschlagen, ausprobiert und adaptiert (videounterstützt)
- 3. Einheit: Verschriftlichung des Trainingsplans inkl. persönlichen Anmerkungen und Aufgabenstellungen entsprechend der Ergebnisse aus Einheit 2 (keine Präsenzeinheit)
- 4. Einheit: Kontrolle nach 2-3 Wochen Heimtraining
- 5. Einheit: Kontrolle und fortschreitende Anpassungen nach in Summe 6-8 Wochen Heimtraining
- 6. Einheit: Verschriftlichung des angepassten Trainingsplans inkl. persönlichen Anmerkungen und Aufgabenstellungen entsprechend der Ergebnisse aus Einheit 5 (keine Präsenzeinheit)
- 7. Einheit: Kontrolle und Abschluss nach in Summe 12-16 Wochen Heimtraining mit Soll-Ist-Vergleich, Feedback zu den vergangenen Wochen, Ausblick für weitere mögliche Anpassungen
- Vergünstigung von 10% auf Follow-up Termine oder auf den Kauf von Artikeln des Trainingstherapie Zubehör Korneburg.

### Paket 2: Optimaler-Ausgleich – Zur ganz gezielten Unterstützung Ihrer Gesundheit!

#### Ihr Leistungsangebot "Meine Energieladung":

- Wo ein Wille ist, da auch ein Weg! Wir helfen Ihnen, die richtige Übungsauswahl zu treffen, die Umsetzung zu lernen und eine Integration in Ihren Alltag zu schaffen. Das Leistungspaket passt ideal für:
  - (Wieder-)Einstieg in den Sport
  - Aufbautraining für Ballsportler
  - Fitnesstraining für Läufer
  - Ausgleichstraining für Radfahrer
  - Sport für die Psyche
  - Zucker- oder Fettstoffwechsel gesund halten
- 1. Einheit: Ist-Zustand-Analyse, Ziele definieren, zeitliche und finanzielle Rahmenbedingungen\* abstecken, Hindernisse erkennen, persönliche Vorlieben erörtern (\*eigenes Körpergewicht ist kostenlos - eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio kostet)
- 2. Einheit: Individuelle Übungen werden vorgeschlagen, ausprobiert und adaptiert (videounterstützt)
- 3. Einheit: Verschriftlichung des Trainingsplans (keine Präsenzeinheit) inkl. persönlichen Anmerkungen und Aufgabenstellungen entsprechend der Ergebnisse aus Einheit 2
- 4. Einheit: Kontrolle nach 2-3 Wochen Heimtraining
- 5. Einheit: Kontrolle und fortschreitende Anpassungen nach in Summe 6-8 Wochen Heimtraining
- 6. Einheit: Verschriftlichung des angepassten Trainingsplans inkl. persönlichen Anmerkungen und Aufgabenstellungen entsprechend der Ergebnisse aus EH 5 (keine Präsenzeinheit)
- 7. Einheit: Kontrolle und Abschluss nach in Summe 12-16 Wochen Heimtraining mit Soll-Ist-Vergleich, Feedback zu den vergangenen Wochen, Ausblick für weitere mögliche Anpassungen
- Vergünstigung von 10% auf Follow-up Termine oder auf den Kauf von Artikeln des Trainingstherapie Zubehör Korneburg.

#### Adresa

Laaer Straße 14  
Top 2  
2100 Korneburg  
Rakousko  
<https://www.therapiezentrum-korneburg.at/>

## MEINE ENERGIELADUNG KORNEBURG

Meine Energieladung Hotline  
**+43 (0)1 503 42 22 150**

Meine Energieladung E-Mail  
**meine-energieladung@emotic.com**

Website und Inhalt powered by

**EMOTIC**  
G R O U P