



TEAM FÜR GESUNDHEIT & LIFESTYLE

PHYSIOMEDICO.FIT + OK PERSONALTRAINING

DAS TEAM

CHRISTIAN BENEKENDORFF

PRAXISINHABER PHYSIOMEDICO,
SPEZIALPRAXIS FÜR CHIRURGISCHE UND
ORTHOPÄDISCHE REHA

- Manualtherapeut
- Medizinische Trainingstherapie
- Kinesiotaping/klass. Tapen
- Nordic Walking Instruktor
- Sportphysiotherapeut
- Rückenschulleiter
- u.a.

OLAF KRAMER

- Dipl. Sportlehrer
- Personal Trainer
- Rückenschulleiter
- Herzsportleiter
- Nordic Walking Instruktor
- u.a.



INFO, ANMELDUNG & TERMINE

Physiomedico.fit
www.kontakt@physiomedico.de

OK-Personaltraining
www.info@ok-personaltraining.de

physiomedico.fit
physiomedico Spezialpraxis für chirurgische und orthopädische Reha

oktraining.de
PERSONAL FITNESS TRAINER

TEAM FÜR GESUNDHEIT & LIFESTYLE

PHYSIOMEDICO.FIT + OK PERSONALTRAINING

Die Idee entstand beim gemeinsamen Sport, Kompetenzen bündeln und gemeinsam arbeiten.

Olaf als Diplomsportlehrer und Personal Trainer, der seine Schwerpunkte im Bereich Prävention und Fitness findet und Christian, der mit seiner Praxis im Bereich der orthopädischen Rehabilitation tätig ist.

Ziel unserer Gedanken ist es, auf privater Ebene die Physiotherapie und das Personal Training zu kombinieren. Dadurch erhält der Kunde individuelle diagnostische, therapeutische und sportwissenschaftliche Leistungen und Betreuung. Damit fördern wir die **Gesundheit** und steigern die **Lebensqualität**.

Je nach individuellen Bedürfnissen, aufgrund der Untersuchungsergebnisse und der Komplexität der Trainingsgestaltung kann die Betreuung in den Räumen der Praxis, bei Ihnen zu Hause oder in der Natur erfolgen.

Damit wir Ihnen ein maßgeschneidertes Lifestyle-Programm schnürten können ist ein umfassendes Beratungsgespräch notwendig. Die Kosten für die Beratung, bei Ihnen zu Hause oder in der Praxis, und die Bestimmung einer medizinisch-sportwissenschaftlichen Empfehlung berechnen wir einmalig und liegen zwischen 39,- EUR, und 78,- EUR (je nach zeitlichem Aufwand).

Zur Optimierung Ihrer Gesundheit und des Wohlbefindens bieten wir drei Pakete an:

LIFESTYLE BASIC Anamnese/Beratung
Fittesstest (Ergometer oder WalkingTest)
Medimouse (Strahlenfreie Diagnostik der Wirbelsäule)
Stabilitäts-Training (Core) in Form von PT

LIFESTYLE ONE Anamnese/Beratung
Fittesstest (Ergometer oder WalkingTest)
Medimouse(Strahlenfreie Diagnostik der Wirbelsäule)
5 Einheiten MTT oder Individuelles Personaltraining
Stabilitäts-Training (Core), Laufen, Walking, etc.

LIFESTYLE PLUS Anamnes/Beratung
Fittesstest (Ergometer oder WalkingTest)
Medimouse (Strahlenfreie Diagnostik der Wirbelsäule)
10 Einheiten MTT oder Individuelles Personaltraining
Stabilitäts-Training (Core, Laufen, Walking, etc.)

Nach eingehender Beratung unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Angebot.