



IHRE
HALTUNG
IST UNSER
ANLIEGEN.

wirbelsäulen**stütz**punkt
W I E N

HERZLICH WILLKOMMEN im Wirbelsäulenstützpunkt.

Wenn Sie auf der Suche nach einem effektiven und persönlichen Training sind, um Ihren Rücken zu stärken und somit einer Vielzahl von Beschwerden vorzubeugen – dann sind Sie bei uns richtig. Die Wirbelsäule ist das Bindeglied Ihres Körpers, sozusagen die „Mitte“, und deshalb insgesamt so wichtig für Ihre Gesamtstabilität und Fitness. Durch Schonhaltungen, arbeitsbedingte Zwangshaltungen, Überlastung oder Verletzungen werden im Alltag bestimmte Körperbereiche nicht optimal belastet. Dies führt zu einem Abbau der wirbelsäulenstützenden Muskulatur und meist zu einer Einschränkung der Beweglichkeit. Beschwerden sind das Resultat!

Jeder Mensch ist anders – deshalb ist ein flexibles und individuelles Training so wichtig für optimale Ergebnisse.

Unser auf Sie maßgeschneidertes Gerätetraining auf wissenschaftlicher Basis hilft Ihnen, Ihre Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Neben unseren speziellen Geräten sorgen hierfür vor allem unsere TrainerInnen: Bei jedem Bewegungsablauf ist ein/e speziell in unserem Trainingskonzept ausgebildete/r SportwissenschaftlerIn oder PhysiotherapeutIn anwesend, um sie persönlich zu betreuen.





UNSER TRAININGSKONZEPT IN DREI PHASEN

DIE EINGANGSANALYSE – Wo stehen Sie? In der Eingangsanalyse werden Kraftwerte, Kraftverhältnisse und Beweglichkeit der rückenstützenden Muskulatur gemessen.

DAS INDIVIDUELLE TRAINING – Jetzt durchstarten! In 24 Trainingseinheiten trainieren Sie effektiv und persönlich betreut, nach Ihrem in der Eingangsanalyse erarbeiteten Plan. Neben gezieltem Gerätetraining erhalten Sie während jeder Einheit wertvolle Tipps für Beruf, Alltag und weitere sportliche Aktivitäten. Eine Zwischenmessung, etwa nach der Hälfte der Einheiten, dient der Trainingssteuerung und zeigt, in welchen Bereichen Optimierungsbedarf besteht. Im Idealfall nehmen Sie anfangs zwei Trainingseinheiten pro Woche in Anspruch, um innerhalb von drei Monaten Ihr persönliches Zielniveau zu erreichen.

DIE ABSCHLUSSANALYSE – Sichtbare Erfolge. Nach 24 Trainingseinheiten zeigt Ihnen die Abschlussanalyse in einer grafischen Auswertung den Vergleich zu den Eingangswerten und bestätigt Ihren spürbaren, persönlichen Erfolg auf greifbarer, wissenschaftlicher Basis.

WIE GEHT ES WEITER? Bleiben Sie am Ball: Der Schlüssel dazu, ein dauerhaft gesteigertes Wohlbefinden zu erreichen und Ihre Rückenmuskulatur nachhaltig zu unterstützen und fit zu halten, ist Regelmäßigkeit. Darum empfehlen wir Ihnen ein weiterführendes Training nach den erfolgreich absolvierten ersten 24 Einheiten. Hierfür stehen Ihnen unterschiedlichste Pakete für alle Bedürfnisse zur Verfügung. Denken Sie daran: Ihre Zähne putzen Sie schließlich auch nicht nur einmal.

UNSER SONDERANGEBOT

Für TU Wien Mitarbeiter_innen (+ deren Partner)

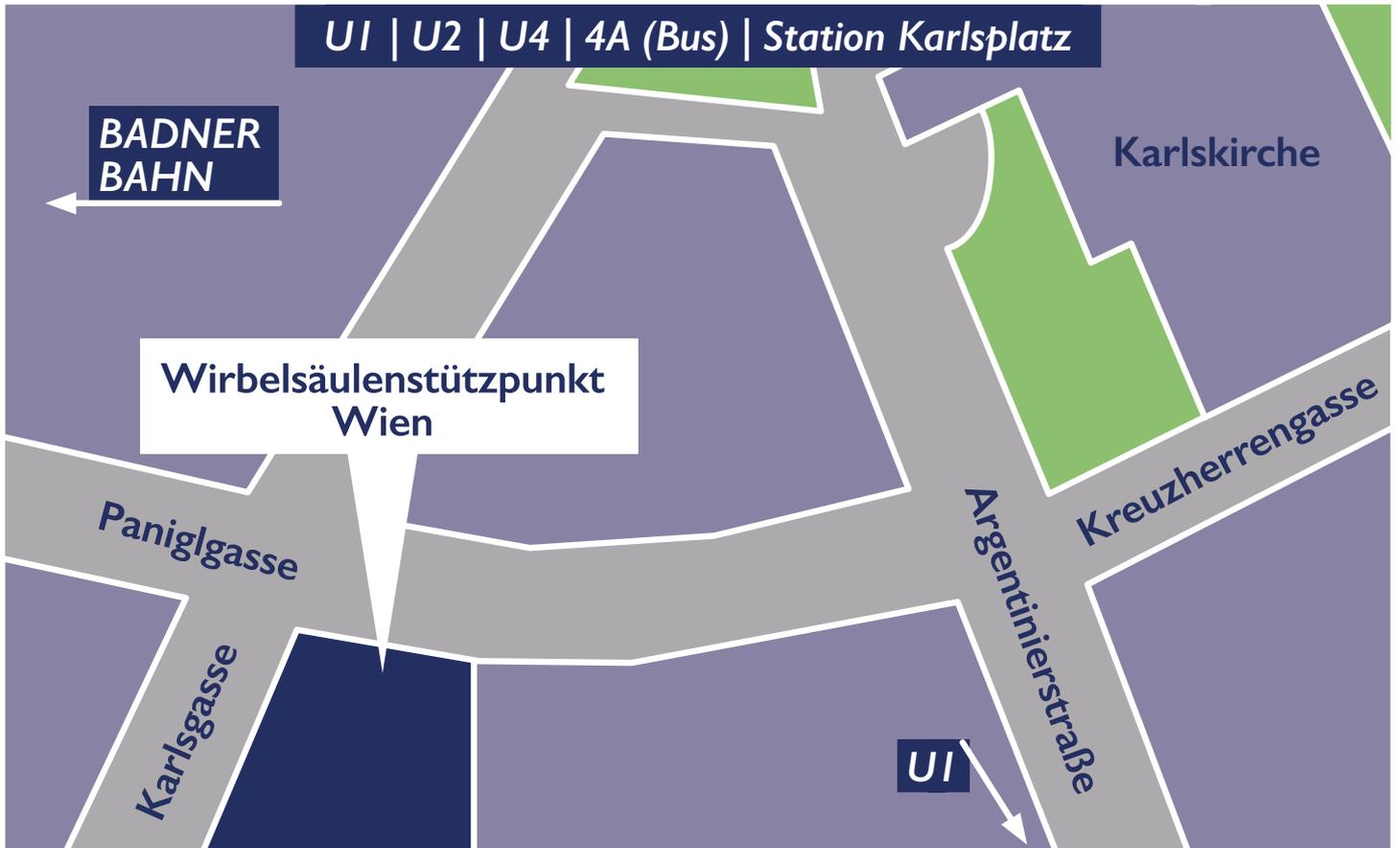
12 Einheiten Rückentraining (50 Min. Dauer) + 2 Analysen (jeweils 90 Min.) + 40 Tage Power Circle Fitnessstraining
statt um € 900,- um nur **€ 805,-**

24 Einheiten Rückentraining (50 Min. Dauer) + 2 Analysen (jeweils 90 Min.) + 3 Monate Power Circle Fitnessstraining
statt um € 1.799,- um nur **€ 1.450,-**

Gültig bei Vorlage des Dienstaussweises. Eine Teilzahlung in zwei Raten ist möglich.

WARUM IST... DIE PERSÖNLICHE BETREUUNG SO WICHTIG?

- **QUALITÄT:** Individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasster Bewegungsablauf.
- **FLEXIBILITÄT:** Sie stehen im Mittelpunkt – wir gehen optimal auf Ihre akute Tagesverfassung ein.
- **MOTIVATION:** Unsere TrainerInnen helfen Ihnen, Ihren „inneren Schweinehund“ zu überwinden.
- **SICHERHEIT:** Die Gewissheit, mit unserer Unterstützung immer das Richtige für sich zu tun.
- **GENAUIGKEIT:** Die Trainingsgeräte werden exakt für Sie passend eingestellt. Das ist wichtig um das Training der rückenstützenden Muskulatur noch gezielter gestalten zu können.



SO FINDEN SIE UNS:

Die ruhigen, schönen Räumlichkeiten mitten in der City, nur wenige Meter von der Karlskirche entfernt, laden zum Wohlfühlen und zum konzentrierten Training ein.

Paniglgasse 7 | 1040 Wien
Tel: 01 503 2666
office@wsp-wien.at
www.wsp-wien.at

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo bis Fr von 7.00 bis 21.00 Uhr
nur nach telefonischer Voranmeldung