



GESUNDHEIT

UND

FITNESS

FÜR DICH

PHYSIOTHERAPIE

PERSONAL TRAINING

SPORTKURSE

PERSONAL TRAINING FÜR ÜBERGEWICHTIGE VON EINER ÜBERGEWICHTIGEN!

Wieso?

Weil ich mit den gleichen Problemen durch die Welt gehe, wie du auch.
Weil ich weiß, dass z.B. Hüpfen im Fitnessstudio nicht so der Knaller ist.

Wieso auch nicht?!

Jeder Mensch hat das Recht, für sich so viel zu tun und zu lassen,
wie er/sie meint.

Du bist hier richtig, wenn.....

- ein Sportkurs für dich persönlich noch immer zu öffentlich ist...
- du gesundheitliche Besonderheiten hast und deshalb unsicher bist...
- du einfach noch ein bisschen mehr für dich tun willst...
- du Lust hast, z.B. nur mit deiner besten Freundin oder Schwester oder wem auch immer gezielt zu trainieren

Deine Wünsche, Problemzonen
und Ziele sind mein Auftrag!

Zu Beginn machen wir einen
kleinen Fitnesscheck, da deine
individuelle Leistungsfähigkeit
den Umfang deines
Trainingsplans bestimmt.



Im Personal Training begleite ich maximal 2 Personen gleichzeitig, um
meinen hohen Qualitätsanspruch an Betreuung und Durchführung
garantieren zu können. Je nach Plan bringe ich die entsprechenden
Kleingeräte mit oder kann sie auf Wunsch besorgen.

SPORTKURSE

Alle angebotenen Sportkurse wurden von mir persönlich entwickelt. In die jeweiligen Konzepte fließen also eine fundierte Ausbildung zur Physiotherapeutin und jahrelange Berufserfahrung ein, sowie zahlreiche Fortbildungen, aber auch eigene Lebens- und Körpererfahrung.



Diese Kurse finden fortlaufend statt, der Einstieg ist jederzeit möglich:
xxl in bewegung mind. 20 kg über Normalgewicht
XL IN BEWEGUNG 10-20 kg über Normalgewicht

Infos zu diesen und zu weiteren Kursen findest du auf meiner Homepage www.physio-nicolai.de oder auf Facebook.

PHYSIOTHERAPIE

Privatverordnung:

- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- KG nach Bobath
- Lymphdrainage / KPE
- Wärmetherapie

Prävention:

- für Selbstzahler
- Haltungsschulung
- Arbeitsplatzergonomie
- Sportbegleitung
- Massagen

Alle physiotherapeutischen Leistungen und Sportkurse sind Privatleistungen! Private oder gesetzliche Krankenkassen können die Kosten ganz oder teilweise übernehmen nach Vorlage der Rechnung. Bitte frage vorher deine Krankenkasse, ob sie dich auf deinem Weg zu einem gesunden, sportlichen Leben unterstützen will.

VITA

Ich bin seit 1998 staatl. exam. Physiotherapeutin mit zahlreichen Qualifikationen. Unter anderem:

Manuelle Therapie

neurologische Krankengymnastik nach Bobath

physiotherapeutische Schmerztherapie (HHB)

Migräne- und Fibromyalgie-Behandlungen

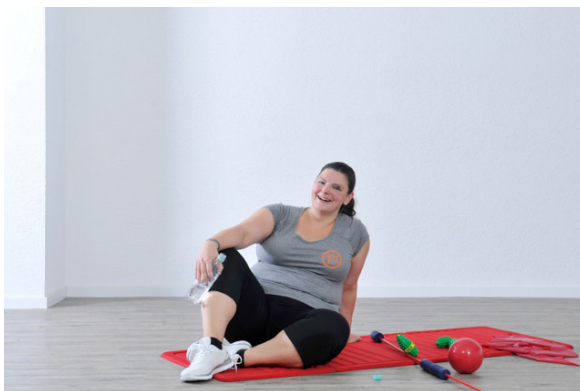
Faszienbehandlung und -training

u.v.m.

Bewegung unter Gleichgewichtigen macht Spaß!

Deshalb habe ich meine eigenen Fitnesskurse für Übergewichtige „xxl in bewegung“ entwickelt, der die persönlichen Gegebenheiten berücksichtigt!

Für Menschen, die ganz individuell sportlich und gesundheitlich betreut werden möchten, biete ich Personal Training, präventive Physiotherapie und Physiotherapie auf Privatverordnung an.



0162 56 26 880

WWW.PHYSIO-NICOLAI.DE



PHYSIONICOLAI