



#### KONTAKT:

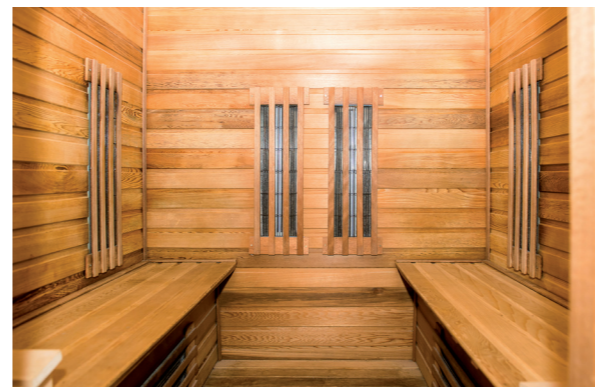
[www.fithalten.at](http://www.fithalten.at)

Telefon: +43 (0) 7242 207 617

Mobil: +43 (0) 664 358 4253

Email: [roland.graf@live.at](mailto:roland.graf@live.at)

Um Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir um telefonische Voranmeldung unter 07242 207 617.



## LEISTUNGSDIAGNOSTIK

**Mag. Roland Graf verfügt als Sportwissenschaftler und ehemals aktiver Leistungssportler über jahrzehntelange Erfahrung in Training und Therapie der körperlichen Leistungsfähigkeit.**

Ob Gewichtsreduktion, Fitness für den Alltag, begleitendes Training für Ihre Hauptsportart (Golf, Ski, Fußball etc.) oder die Vorbereitung auf einen Marathon: Unsere individuellen Trainingskonzepte unterstützen Sie dabei, das eigene körperliche Vermögen in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu maximieren sowie Ihr persönliches Ziel zu erreichen. Nur trainieren müssen Sie noch selbst!

#### ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Sonntag durchgehend von 7 bis 22 Uhr per Chipkarte geöffnet.

#### BETREUTE

#### ÖFFNUNGSZEITEN:

**Montag bis Freitag**

von 8 bis 13:30 Uhr sowie zwischen 16 und 20 Uhr.

**Samstag** von 8 bis 13:30 Uhr



**PHYSIO**  **FIT**  
Therapie & Training





# PHYSIO FIT

Therapie & Training

## FIT & VITAL IN ALLEN LEBENSLAGEN!

Als Zentrum für medizinisches Gesundheitstraining reicht unser therapeutisches Angebot von Präventionstraining über an Krankheitsverläufe angepasste und mit den behandelnden Ärzten abgeprochene Trainingsprogramme, funktionelles Aufbautraining nach Verletzungen oder Erkrankungen, professionelle Trainingssteuerung, Leistungsdiagnostik und Ernährungsberatung bis hin zu manuellen Therapieformen und Gesundheitsmassageanwendungen.



Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes, Rückenbeschwerden, Gelenkarthrose oder psychischen Überlastungserscheinungen setzen wir so gemeinsam mit unseren Partnern aus Medizin und Therapie gezielte Maßnahmen entgegen.



## FITNESS & GESUNDHEITSTRAINING

**Aktive Bewegung ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit – bis ins hohe Alter.** Während alle Menschen von der Kräftigung des Bewegungsapparates und einem leistungsfähigen Herz-Kreislauf-System profitieren, berücksichtigen wir bei der Erstellung des Trainingsplans sämtliche Vitalparameter Ihres persönlichen Gesundheitszustands.

**Die Dosis ist entscheidend:** Gemeinsam erarbeiten wir realistische Ziele und helfen Ihnen dabei, diese zu erreichen – für mehr Wohlbefinden, Vitalität und Freude an der Bewegung und im Alltag!

## TRAININGSTHERAPIE

Diese Form der aktiven Therapie orientiert sich am Gesundheitszustand der Patienten und behandelt Beschwerden des Bewegungsapparates und stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Psyche sowie das allgemeine Wohlbefinden.



Trainingstherapie eignet sich somit zur Behandlung, aber auch der Prävention von Sportverletzungen, muskulären Defiziten und Verspannungen durch einseitige Belastung in Beruf und Alltag, Abnützungserscheinungen an Knochen und Gelenken oder internen Erkrankungen, wie beispielsweise Infarkten, Arteriosklerose, Asthma bronchiale, morbus Parkinson, Diabetes oder Bluthochdruck.

