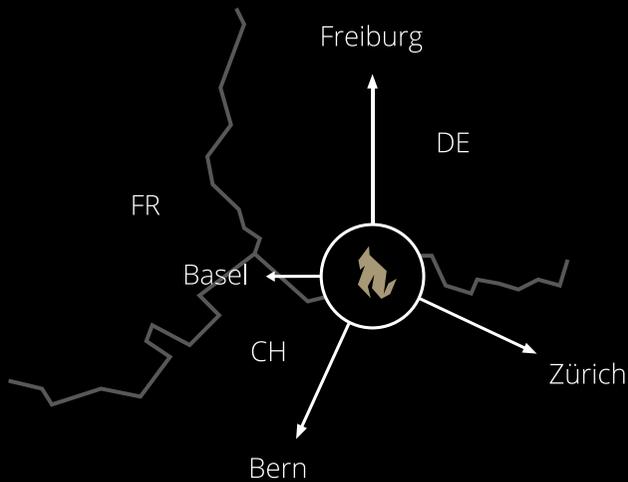




DAS IST ALTIUS

Das Altius Swiss Sportsmed Center in Rheinfelden, Schweiz ist spezialisiert auf die modernsten Behandlungen von Sportverletzungen. Wir bieten auf höchstem Niveau ein umfassendes Spektrum von Leistungen. Unser hochmotiviertes Team von erfahrenen und top ausgebildeten ÄrztInnen und PhysiotherapeutInnen verlangt von sich selbst Höchstleistungen, für Ihre Beratung, Betreuung und Behandlung.



ALTIUS

SWISS SPORTMED CENTER

swiss olympic MEDICAL CENTER



PERSONALTRAINING

WERDEN SIE BESSER
MIT PERSONALTRAINING!

Mehr Erfolg, mehr Spass, weniger Verletzungen.



Die ALTIUS in Rheinfelden ist für mich die allererste Adresse, wenn es um meine Gesundheit geht. Für meinen Konditions- und Kraftaufbau nutze ich die Top Infrastruktur sowie das Personaltraining und fühle mich so perfekt auf die Saison vorbereitet.

Michelle Gisin

Olympiasiegerin Ski

ALTIUS Swiss Sportmed Center
Habich Dietschy-Strasse 5A
CH-4310 Rheinfelden

Tel. +41 61 836 30 00
Fax +41 61 836 30 01
info@altius.ag





DAS PERSONALTRAINING UND WAS ES BEWIRKT.

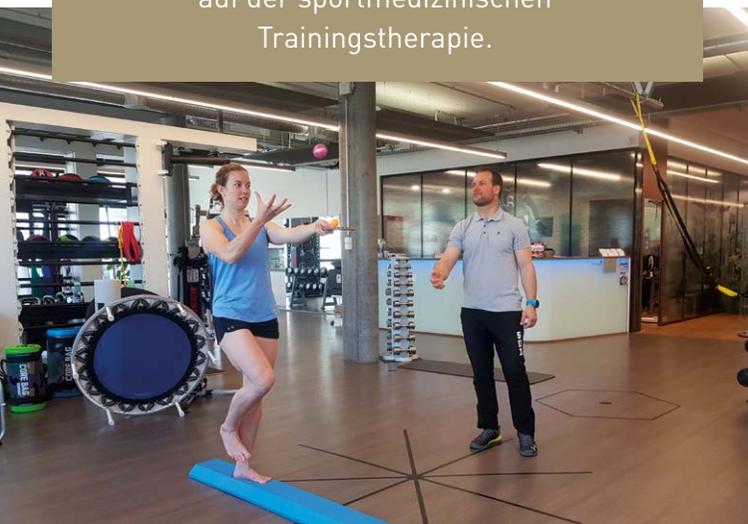
Für eine optimale, individuelle Gestaltung Ihres Trainings

Ihre PersonaltrainerInnen helfen Ihnen, Ihr sportliches Training optimal zu gestalten. Er/Sie erstellt Ihnen individuelle Trainingspläne, berät Sie bei der Auswahl der Sportgeräte und gibt Ihnen Tipps für Ihr Training und Ihre Ernährung. Sie lernen, falsche Bewegungen zu vermeiden.

Mehr Erfolg, mehr Spass, weniger Verletzungen

Mit unserem Personaltraining erzielen Sie dank der kompetenten fachlichen Begleitung durch unsere erfahrene PersonaltrainerInnen bessere Trainingsresultate. Sie sind motivierter und freuen sich an Ihren eigenen Fortschritten. Sie entdecken neue Trainingsmethoden und Geräte.

Unser Personaltraining basiert auf der sportmedizinischen Trainingstherapie.



FÜR WEN UND WOFÜR IST PERSONALTRAINING GEEIGNET?

Personaltraining empfiehlt sich für alle SportlerInnen und Sportler, vom Profi bis zum Amateur sowie für alle Menschen, die ihre körperliche Aktivität erhöhen bzw. mit Sport beginnen möchten. Genutzt werden unsere Personaltrainings häufig von

- PatientInnen im Anschluss an die Rehabilitation für den weiteren Trainingsaufbau
- Personen, welche die beschränkt zur Verfügung stehende Zeit mit individuellen Programmen optimal nutzen wollen
- Breiten- und SpitzensportlerInnen, die ein gezieltes Training benötigen und eine optimale Infrastruktur verlangen
- Personen, die ihre Ziele in Fitness-Studios oder mit Diäten nicht erreicht haben und Unterstützung durch TrainerInnen benötigen
- Personen, die in die Verletzungsprävention investieren möchten und Konzepte benötigen, um ihre individuelle Belastbarkeit zu verbessern.
- Personen, die mit Training beginnen möchten aber unsicher sind welche Art von körperlicher Aktivität am besten zu ihnen (und ggf. Ihren Erkrankungen/Beschwerden) passt

SO VERLÄUFT DAS PERSONALTRAINING

Nach einem persönlichen Gespräch erstellen Sie zusammen mit Ihrem(r) PersonaltrainerIn einen Trainingsplan und wählen die geeigneten Sportgeräte. Während Ihrer Trainings werden Sie in der sportmedizinischen Trainingstherapie individuell betreut und erhalten Hilfestellungen.

Wir bieten zudem leistungsdiagnostische Tests zur Überprüfung Ihrer Leistungsfähigkeit. Auch die sportärztliche Begleitung ist möglich.

PROFITIEREN SIE VON ÜBERZEUGENDEN VORTEILEN

Das Personaltraining bietet Ihnen klare Vorteile, dank der umfassenden und kompetenten Begleitung Ihres Trainings-Alltags:

- Professionelle Betreuung durch unsere erfahrenen PersonaltrainerInnen, welche alle ausgebildete SportphysiotherapeutInnen sind
- Individuelle Trainingspläne und persönliche Trainingsbegleitung
- Moderne Trainingsgeräte für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit
- Beste Verletzungs-Prophylaxe
- Mehr Trainingserfolg
- Höhere persönliche Motivation
- Reduktion von Wiederverletzungen

