

Ihr Start bei uns:

- Anamnese inkl. Blutdruckmessung
- Laktat- und Blutzuckerbestimmung
- Laufband-/ Fahrradergometrie
- Körperanalyse
- Dr. Wolff Back Check®
- Individuelle Trainingsplanempfehlung und -gestaltung

Berliner Straße 504
33330 Gütersloh

Telefon: 05241 - 708930
www.soma-fit.de
info@soma-fit.de

„Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren Effekt hat wie das körperliche Training. Gäbe es ein solches Medikament mit hervorragenden Wirkungen und quasi ohne Nebenwirkungen, wäre jeder Arzt gehalten, es zu verschreiben.“

*Prof. Dr. med. Dr. h.c. Wildor Hollmann,
Präsident des Deutschen Sportärztebundes*

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Training bei uns:

- Persönliches Trainingsprogramm
- Computergestützte Trainingsgeräte
- Regelmäßige Laktat- und Blutzuckermessungen, die Ihren Trainingserfolg dokumentieren
- Fachlich qualifiziertes Team
- Regelmäßige Trainingsplangestaltung
- Gesundheitszirkel



Ihr Berater für ein gesundes und bewegtes Leben



soma.fit – Ihr Berater für
sportmedizinische Dienstleistungen,
Bewegungs- und
Gesundheitstraining



Leistungsdiagnostik

Das individuelle Sport und Bewegungsprogramm beginnt mit einer sportwissenschaftlichen/ sportmedizinischen Untersuchung.

Die sportwissenschaftliche Untersuchung beinhaltet ein umfassendes Anamnesegespräch, Blutdruckmessung, Laktatstufentest, Körperanalyse, Back-Check®, Trainingsempfehlungen und ein Abschlussgespräch.

Die sportmedizinische Leistungsdiagnostik wird durch unsere Sportmediziner durchgeführt und wird durch ein Belastungs-EKG ergänzt.



Krafttraining

Auf Grundlage der Eingangsuntersuchung erfolgt das Krafttraining mit einem auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan, um individuelle Trainingsziele zu erreichen. Das computer-gestützte Krafttraining steigert die Effektivität des Trainings und unterstützt gleichzeitig den Kunden. Der Wellness System Schlüssel führt durch das individuelle Trainingsprogramm und ermöglicht es, die persönlichen Trainingsfortschritte zu überprüfen und genau abzustimmen. Er gibt bei jedem Training die genauen Geräteeinstellungen an und macht die korrekte Bewegungsausführung sichtbar. Des Weiteren wird die Bewegungsgeschwindigkeit bei den Kräftigungsgeräten angezeigt, um noch gezielter und effektiver trainieren zu können. Somit erfolgt eine optimale Trainingssteuerung für Alt und Jung.



Herz-Kreislauf-Training

Das Herz-Kreislauf-Training wird nach den individuellen Vorgaben, die durch die Leistungsdiagnostik ermittelt worden sind, durchgeführt. So kann die Ausdauerleistungsfähigkeit individuell gefördert und gesteigert werden.



Reha- und Herzsport

In speziellen Rehasportkursen und Herzsportgruppen können vom Arzt ausgestellte Rehasportverordnungen eingelöst werden. Zu ausgewiesenen Zeiten können die Teilnehmer in diesen rehabilitativen Kursen trainieren.



Kurse

Verschiedene Kurse erweitern unser Angebot.



Gesund Abnehmen

Durch individuelle Trainingsgestaltung und Vermittlung von Ernährungswissen, kann Ihnen soma.fit zu einer gesünderen Lebensweise verhelfen.



Fachlich qualifizierte Betreuung

Unser Team aus Ärzten, Sportwissenschaftlern, qualifizierten Trainern und Therapeuten steht Ihnen zur Verfügung.

