



**Sana Kliniken Leipziger Land
Sana Klinikum Borna**

**Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Leipzig**

Trainingstherapie

TRAININGSTHERAPIE

Im Rahmen Ihrer persönlichen Gesundheitsförderung können Sie Mitglied im Sana Gesundheitssportverein e.V. werden. Die Trainingstherapie ist für jedes Alter, jedes Erkrankungsbild und alle, die ihre Fitness steigern möchten, geeignet.

DAS EINGESETZTE THERAPIEMITTEL IST DIE BEWEGUNG – ALSO DAS TRAINING.

Unser qualifiziertes Therapeutenteam erstellt Ihnen einen individuellen Trainingsplan, der regelmäßig aktualisiert wird. Ihren Bedürfnissen entsprechend werden Trainingsprogramme mit rehabilitativer oder präventiver Ausrichtung durchgeführt.

Ziele

- Verbesserung Ihrer Fitness insbesondere der Kraft- und Ausdauerfähigkeit
- Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der Muskulatur
- Verbessertes Gleichgewicht und Koordination
- Erhöhung des Stoffwechsels zur Gewichtsreduktion
- Spaß an Bewegung unter Gleichgesinnten

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 7.00 bis 20.30 Uhr

Freitag 7.00 bis 18.00 Uhr

Kosten

24,00 € (19,00 € ermäßigt)

Sana Kliniken Leipziger Land

Institut für therapeutische Medizin
Rudolf-Virchow-Straße 2 | 04552 Borna

Physiotherapie

Telefon 03433 21-1882

E-Mail: physiotherapie.borna@sana.de

www.kliniken-leipziger-land.de