



# Zentrum für Gesundheitssport

## Betreutes Gerätetraining

**Muskeln sind der Motor  
unseres Lebens**

**Der Mensch hat über 650  
unterschiedliche Muskeln.**

**Durch Verletzungen, Erkrankungen  
oder auch im Alter können Muskeln  
an Kraft verlieren. Mangelnde oder  
falsche Bewegung und daraus  
resultierende Fehlhaltungen führen  
dazu, dass das Zusammenspiel der  
Muskeln aus dem Gleichgewicht  
gerät. Dies hat Auswirkungen auf  
die Leistungsfähigkeit,  
Lebensqualität und die  
Gesundheit.**

Durch das „betreute Gerätetraining“ aktivieren Sie Ihre Muskulatur, steigern Ihre Körperkraft, stärken Ihr Herz-Kreislaufsystem und unterstützen und erhalten Ihre Koordination, Mobilität und Ausdauer.

Die Verbindung aus innovativer, computergestützter Technik, medizinischer Fachkompetenz und persönlicher Trainingsbetreuung bildet die Basis unseres Konzeptes.

Um ein zielführendes und erfolgreiches Training durchführen zu können, erhalten Sie eine individuelle Geräteeinweisung. Unter Berücksichtigung Ihrer möglichen Beschwerden, wird Ihr ganz individueller Trainingsplan entwickelt.

So können muskuläre Schwächen, Dysbalancen und /oder eine eingeschränkte Beweglichkeit erkannt und gezielt behoben werden.

### **Dauer der Trainingseinheit**

Eine Trainingseinheit an unseren Geräten dauert ca. 60 Minuten und findet in der Regel in Kleingruppen von 10 - 13 Personen statt.

Dabei werden Sie durch qualifiziertes Fachpersonal betreut und unterstützt.

Gerne bieten wir Ihnen auch eine eins zu eins Betreuung an. Sprechen Sie uns einfach an und erfahren Sie mehr über unser betreutes Gerätetraining.

**Kursgebühr: 129,00 €**

Der Kurs umfasst 10 Kurseinheiten zu je 60 Minuten

Wo? ZGS e.V. Zentrum für Gesundheitssport

**„Alte Mälzerei“ Steinstraße 41, 12307 Berlin  
Kaiser-Wilhelm-Straße 38, 12247 Berlin  
Mariendorfer Damm 429, 12107 Berlin**