

GEFO - SOCCER ATHLETICS



GESUNDHEITS FORUM

OFFENSTETTEN

physio | fitness | kurse



**MAKES
YOU BETTER!**



EUER ERFOLG IST UNSER ZIEL!

NEUSTART MIT SYSTEM

Was mussten nicht alle Sportler im Lockdown leiden: Fußball - verboten, Fitnessstudio - verboten! Einzig Individualsport war erlaubt. Dazu kam noch bei vielen das Homeoffice mit ewig langen Stunden des Sitzens.

Endlich können wir voll motiviert durchstarten!

Doch ist gerade jetzt Vorsicht geboten! Diese lange Zeit der Inaktivität hat unseren Körper geschadet. Verkürzte, starre und schwache Muskeln sind nur die offensichtlichsten negativen Folgen. Ein zu intensiver Einstieg in den Sport am Anfang kann zu akuten oder chronischen Verletzungen führen.

Wir vom GEFO - Fit & Health Studio können euch mit modernen Trainingsansätzen bei der erfolgreichen Rückkehr auf den Platz unterstützen.

„Come back stronger!“

Euer Stephan Meier



STEPHAN MEIER

Inhaber des Gesundheitsforum Offenstetten
Staatlich geprüfter Physiotherapeut
Herausgeber

STUDIO- RUNDGANG

Zum Video:
Code scannen
oder anklicken



BETREUUNG IM GEFO - FIT & HEALTH STUDIO



UNSER KONZEPT

kreativ
zielorientiert
studienbasiert



PREPAIRING TO TRAIN

In vielen Individualsportarten wie Triathlon steht vor einer Vorbereitung auf einen Wettkampf immer die Vorbereitung für das Training auf dem Plan. Ziel ist es, die Muskeln, Sehnen, Bänder und das Nervensystem nach einer längeren Ruhephase wieder an die Belastung zu gewöhnen.

KOMPETENTE BETREUUNG

Unser fachkundiges Team (u.a. Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler) unterstützt euch kompetent auf eurem Weg zurück zum Training, um noch leistungsfähiger und widerstandsfähiger gegenüber Verletzungen zu werden.

RICHTIGER WIEDEREINSTIEG INS TRAINING

Vor allem die verkürzten Muskeln müssen wieder auf Länge gebracht werden, um Verletzungen zu vermeiden. Dazu kommt noch dosiertes Kraft- und Koordinationstraining. Durch unsere digitale Trainingsfläche können wir euer Training genau steuern, damit ihr nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig trainiert.





MILON Q TRAININGSGERÄTE

WERDE

- ✓ **SCHNELLER**
- ✓ **STÄRKER**
- ✓ **STABILER**

EINFACH

Dein individuelles Trainingsprogramm wird nach dem Fit & Health-Check gespeichert. Durch ein persönliches Transponderarmband können die Daten abgerufen werden und das Gerät stellt sich automatisch auf dich ein.

SICHER

Der für dich erstellte Trainingsplan ist auf dem Gerät hinterlegt. Dies garantiert dir die richtige Wahl der Gewichte, kontrollierte Bewegungen, eine gesunde Herzfrequenz während des Trainings sowie einen kontinuierlichen Muskel- und Konditionsaufbau.

EFFEKTIV

Bei erhöhter Exzentrik kannst du spezifisch deine Leistung steigern und deine Muskulatur vor Verletzungen schützen. Solltest du doch einmal eine Rehabilitation benötigen, ermöglicht dir ein isokinetisches Training eine frühzeitige, schmerzfreie und individuelle Belastung für deine Heilung.

MILON GERÄTETRAINING

Zum Video:
Code scannen
oder anklicken



milon

**IN NUR 44 MINUTEN
ZUM TRAININGSERFOLG**

VORTEILE DES TRAININGS MIT DEN MILON Q GERÄTEN

- **Persönliches Transponderarmband** zur automatischen Einstellung von Sitzposition, Griffhöhe und Bewegungsausmaß und zum Abrufen deines individuellen Trainingsplans.
- **Elektronische Steuerung** mit komplett digitalem Ablauf.
- **Visuelle Bewegungssteuerung** über Display.
- **Steuerung** der Geräte **über Herzfrequenz**.
- **Detaillierte Auswertung** des Trainings durch Vernetzung der Geräte.



FÜR JEDE SITUATION DAS RICHTIGE TRAINING

- ★☆☆ Richtig eingestellte Geräte und das passende Gewicht für alle Einsteiger.
- ★★☆ Automatische Anpassung in Echtzeit an die Leistung bei Fortgeschrittenen.
- ★★★ Unterschiedliche Trainingsreize für ambitionierte Sportler.



UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

Wir bieten individuelle Angebote für eure Wünsche. Ob ein Präventiv-Screening zu Beginn der Saison, Unterstützung eures Trainings durch einen unserer Trainer vor Ort oder eine komplette Betreuung mit Training im Studio. Alles ist möglich!

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit euch!

Sebi Huber (*Sportphysiotherapeut B.Sc.*)
Fachlicher Leiter
GEFO - Fit & Health Studio

Präventiv Screening

- ✓ einzeln
oder
- ✓ mit der Mannschaft



Mehr Infos:
Code scannen
oder anklicken

Soccer Athletics

- ✓ als Kurs vor Ort
oder
- ✓ online



Zum Video:
Code scannen
oder anklicken

Training im Studio

- ✓ Prävention
- ✓ Leistungssteigerung
- ✓ Rehabilitation

Betreuung bei Verletzungen

- ✓ Physio
- ✓ Return To Sports
Screening



Zum Video:
Code scannen
oder anklicken



SENSOPRO

KOORDINATIONSTRAINING

**BESSERE
KÖRPERKONTROLLE**

&

**WENIGER
VERLETZUNGEN**



**SENSOPRO IST
KOORDINATION**

Zum Video:

Code scannen
oder anklicken

SO MACHT TRAINING SPASS

SensoPro ist ein videogesteuertes Trainingsgerät zur Verbesserung der Koordination unter Belastung. Verschiedene Bewegungsabläufe werden dir visuell dargestellt und diese kannst du einfach und sicher anwenden.

10 MINUTEN REICHEN AUS

Kurze, effiziente Trainingseinheiten und wechselnde Trainingsreize bilden die optimale Basis für dein Kraft- und Ausdauertraining.

PRÄVENTION- REHABILITATION

Trainiere präventiv und beuge so möglichen Verletzungen vor. Viele Verletzungen sind vermeidbar durch das Sensopro Trainingsprogramm! Schon zu spät? Nach einer Verletzung oder Krankheit hilft Sensopro dir dabei, deine Sensomotorik und Propriozeption neu aufzubauen.

LEISTUNGSSTEIGERUNG

Koordinationstraining ist langweilig und nicht intensiv? Falsch! Koordination musst du unter Belastung trainieren. Nur dann verbesserst du deine Gesamtperformance. Du hast etwa 650 Muskeln. Diese müssen in Wettkampfsituationen perfekt funktionieren und werden gleichzeitig beansprucht.





RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM

BEWEGLICH BLEIBEN & SCHMERZEN LINDERN

AKTIVES MUSKELLÄNGEN- TRAINING

Durch langes Sitzen und die einseitige Belastung beim Fußball ergeben sich Dysbalancen, die Verletzungen am Muskel oder den Gelenken verursachen können. Five umfasst 7 Grundgeräte, welche deine Muskulatur trainieren und auf Länge bringen und deine Gelenke zunehmend beweglicher machen.

PRÄVENTION MIT FIVE

Am hinteren Oberschenkelmuskel (den „Hamstrings“) treten Muskelverletzungen gehäuft auf. Ursächlich dafür ist oft die erhöhte exzentrische Belastung auf die Muskulatur beim Sprint. Hier muss der Muskel unter Anspannung auf Länge kommen und genau dann entstehen Verletzungen. Abhilfe kann das trainieren am Five-Gerät „Spagat“ schaffen.

HAMSTRING LENGTHENING MIT FIVE

Zum Video:

Code scannen
oder anklicken





**SAUNA MIT RUHEBEREICH
DIE PURE ENTSPANNUNG**

Entspanne dich nach deinem Training in unserer Zirbelkiefer-Sauna. Die Wärme ist besonders nach dem Training wohltuend für die Muskulatur. Die Sauna-Nutzung ist für alle unsere Mitglieder bereits im Trainingspreis enthalten.



**FUNCTIONAL TRAINING
FÜR NOCH MEHR PERFORMANCE**

Funktionelles Training schult die Körperwahrnehmung ebenso wie das Gleichgewicht und sorgt für Stabilität im Rumpf. Dabei werden auch die tieferliegenden Muskeln trainiert, die für die Gesunderhaltung des gesamten Halteapparates sorgen. Mit dem Funktionellen Training einhergehend bildet sich eine harmonische, leistungsfähige Muskulatur aus, die den Körper sportartenübergreifend fit macht für den Wettkampf.

Ein **EXCLUSIVES TRAININGSANGEBOT**
für deinen Verein erstellen
wir gern im direkten Gespräch!

JETZT TERMIN VEREINBAREN!

Tel.: 09443 / 40 8 30 30

Email:

info@gesundheitsforum.bayern

**GEMEINSAM
ZUM ZIEL!**



KONTAKTIEREN SIE UNS!



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Fr. 06:00 - 21:00 Uhr
Sa. - So. 06:00 - 19:00 Uhr

Während der Betreuungszeiten werden Sie von Trainern und Physiotherapeuten betreut.

Mehr Informationen unter
www.gesundheitsforum.bayern