

Osteoporose und Krafttraining

Weekly – Assisted Power Training ist ein hocheffizientes Trainingskonzept, welches auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele jedes Einzelnen abgestimmt ist. Ob **Rückentraining** oder Prävention, Sportvorbereitung oder Wiederherstellung nach einer Operation, oder einfach als Ausgleich zum meist sitzenden Berufsumfeld ist **Weekly** Ihr kompetenter Ansprechpartner. Die Konzept-Schwerpunkte sind:

- 1:1 **Betreuung** durch Sportwissenschaftler bei **jeder Trainingseinheit**
- Wissenschaftlich-fundierte Trainingsmethode
- Hochwertige Trainingsmaschinen
- Flexibles Online-Terminmanagement
- Praktisches Erinnerungs- und Handtuchservice

Bei **Weekly** begleitet Sie Ihr persönlicher Trainer bei jeder Trainingseinheit. Mit seiner **sportwissenschaftlichen Kompetenz** und Erfahrung bringt er Sie effektiv zu Ihrem Trainingsziel.

Weekly nutzt hochentwickelte Trainingsmaschinen, die ein sicheres Training mit adäquatem Widerstand gewährleisten. Ihr **Personal Trainer** übernimmt die Maschineneinstellung, kontrolliert die Bewegungsausführung und gibt Trainingstempo und Intensität vor.

In den Einheiten **Weekly-functional**, unser Funktions-training liegt die **Rumpfstabilisierung** im Fokus. Hier verbessern wir nicht nur Ihre Kraft, sondern auch Ihre Beweglichkeit und Koordination - das Zusammenspiel der Muskulatur ausgerichtet auf Bewegungen aus Ihrem Alltag.

Weekly positioniert sich zwischen Physiotherapie und den klassischen Fitness-Studios. Die individuelle Betreuung stellt sicher, dass an die Erfolge der Physiotherapie direkt angeschlossen werden kann. Hohe Trainingsqualität bei jeder Trainingseinheit steigert die Effektivität und spart so Zeit.

Wirkungsbereiche

Die positive Wirkung von Krafttraining auf eine Vielzahl von Erkrankungen ist in zahlreichen Studien belegt. Präventives Training der Kraft und Ausdauer regt den **Stoffwechsel** an und beugt somit aktiv der Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes und Osteoporose vor.

Bei rund 90 % der **Rückenschmerzen** ist eine schwache Muskulatur, besonders die tiefliegenden Rückenmuskeln die Ursache.

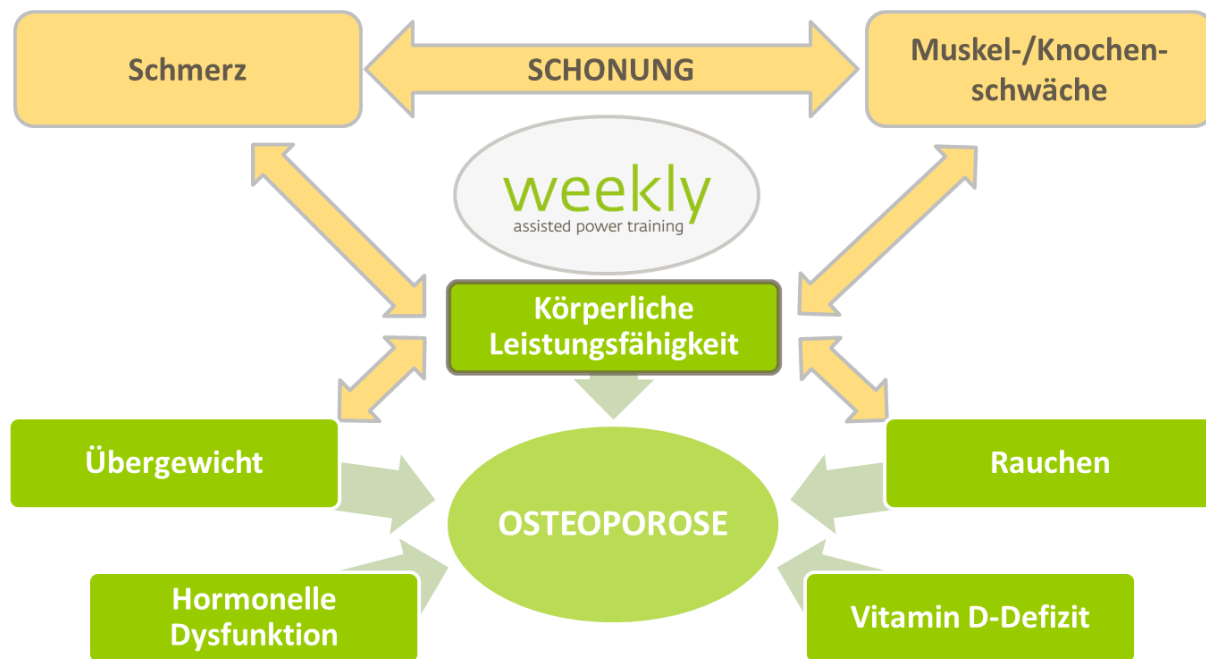
Ein gutes Muskelkorsett schützt außerdem vor Verletzung und hilft im Verletzungsfall zu einer rascheren **Regeneration** auch nach möglichen Operationen.

Muskeln stabilisieren unsere **Gelenke**. Professionelles Krafttraining wirkt so auch lindernd bei athrotischen Gelenksveränderungen, verbessert die **Beweglichkeit** und erhöht die Mobilität und Selbständigkeit.



**„Weekly“ hält Sie
fit, gesund und attraktiv!“**

Zusammenhang und Wirkungsweisen von Osteoporose und Krafttraining:



Die Trainingspakete

Anders als in der Fitnessbranche üblich arbeitet **Weekly** mit einem Blocksystem, welche als „**Basic**“ -12 Einheiten, „**Classic**“ - 24 Einheiten und „**Premium**“ – 48 Einheiten erhältlich sind.

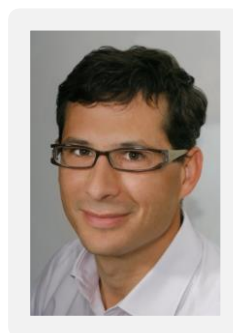
Zusätzlich bietet **Weekly** in Zusammenarbeit mit hochwertigen Kooperationspartnern Schwerpunkt Pakete an: Das **Laufpaket** gemeinsam mit bständig4sports (Laufanalyse und Training) Ein **Golf- Ausdauer-** sowie ein **Ski-Paket** sind in Vorbereitung.

Als **SVA-Kooperationspartner** kann jeder Selbstständige den „Gesundheitshunderter“ einlösen.

Mit seinem **Vital-Team** kooperiert **Weekly** bereits mit Ärzten, Physiotherapeuten, Masseuren und **Ernährungsberatern**.

Weekly ist gezieltes Personal Training für **starke Körper** quer durch alle Generationen: junge Erwachsene, Frauen, Berufstätige, Best Ager und (Profi-)Sportler.

Weekly – assisted power training



Mag. Christian Rabitsch
Geschäftsführung
Personal Trainer

Stubenring 18 / 4
1010 Wien

T: 01 512 10 43
mail@weekly-powertraining.at

www.weekly-powertraining.at