

Angebot an den TC Rüsselsheim – Trainieren in den Wintermonaten!

Im Sommer seid ihr viel auf dem Tennisplatz und habt keine Zeit zusätzlich drinnen zu trainieren? Verstehen wir total, deswegen bieten wir euch ein **exklusives 6-Monats-Training in den Wintermonaten** an.

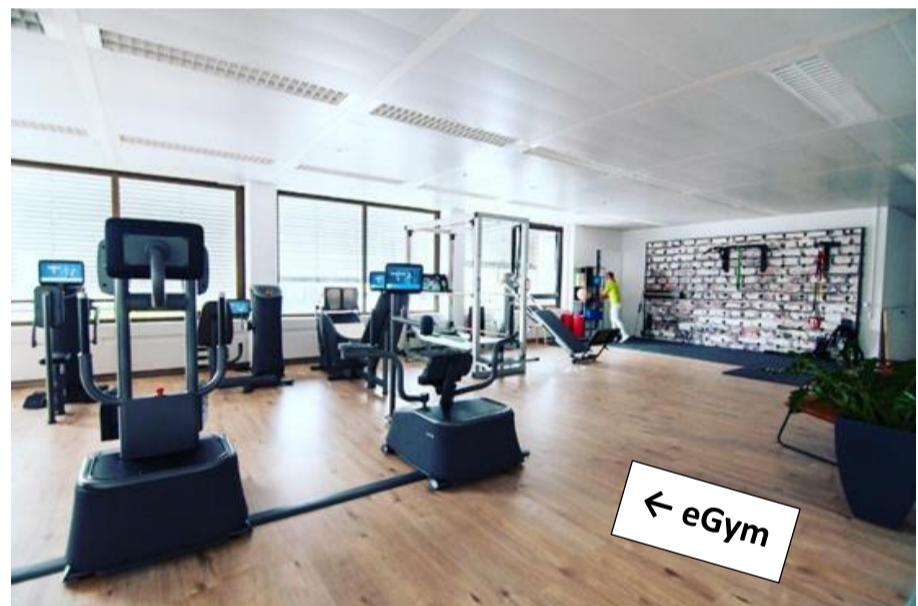
Vom 1. Oktober bis 30. April könnt ihr bei uns trainieren und euch für die kommende Tennis-Saison vorbereiten.

Gerne möchten wir euch unterstützen und gehen für diese 6 Monate mit unserem Preis runter. Wir haben für euch als TC Mitglied den Preis auf 16 € in der Woche gesenkt - für diese Leistungen ein attraktives Angebot.

Am Anfang gibt es drei Terminen mit einem unserer Sporttherapeuten, die euch in die Geräte einführen und einen optimalen Trainingsplan mit euch erarbeiten. Diese drei Termine reduzieren wir preislich ebenfalls deutlich. **Danach könnt ihr so oft trainieren, wie ihr möchtet.**

Unsere Sporttherapeuten, beide ebenfalls Tennisspieler, stehen euch jederzeit für Fragen oder Trainingsanpassungen zur Verfügung.

An unseren Geräten könnt ihr eure Muskulatur optimal auf das Tennistraining vorbereiten, euren Rumpf stärken und Verletzungen vorbeugen. Außerdem könnt ihr am **SensoPro** ein extra Tennisprogramm absolvieren. Auch **Roger Federer** trainiert mit Hilfe des **SensoPro**.



Habt ihr Lust das Training mal zu testen und uns kennenzulernen?

In einem kostenlosen Beratungsgespräch können wir euch alles zeigen und erklären.

Wir freuen uns auf euch und vielleicht sehen wir den ein oder anderen im Herbst bei uns trainieren.



Physioteam Breul

Die Rüsselsheimer Physiotherapie-Praxis in der 3. Generation bietet ein breites Spektrum an Therapieangeboten von Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Kinesiotaping, Manuelle Lymphdrainage, Personal Training u.v.m. an.

Praxis für
Krankengymnastik
Manuelle Therapie
Training und Massage

Physioteam
Breul

Trainiert wird seit 06. Mai 2022 im neu **eröffneten 250 qm große Trainingsbereich**, der von zwei Sporttherapeuten betreut wird.



Geräte der neuesten Generation:

Das **EGYM-Training** ist eine Trainingsmethode mit **Chiparmband-gesteuerten Muskeltrainingsgeräten**.

Das Training ist dadurch für Euch spielend leicht umzusetzen: Chip an das Gerät halten, das Gerät stellt sich für Euch ein und Ihr trainiert wie auf dem Bildschirm vorgegeben. Somit ist das Training durch die Technologie und die anwesenden Sporttherapeuten ganz anders als im „normalen“ Fitnessstudio: Sicher, einfach und effektiv!

Auf Wunsch erweitern Marc und Nicolas Euer Trainingsprogramm mit individuellen Übungen auf der Matte, mit Hanteln, am TRX, Battlerope u.v.m.

Super ist auch das **FLEXX-Konzept**. Durch zu langes Sitzen, mangelnde Bewegung oder einseitige Belastungen „verkürzen“ unsere Muskeln. Beim FLEXX-Konzept werden die durch Alltagsbelastungen **verkürzten Muskeln** in die Länge trainiert und gestärkt. Es handelt sich dabei also um ein einfach durchzuführendes **Beweglichkeits-training**, dessen **positiven Effekte** meist sofort spürbar sind:

- Fehlhaltungen beheben
- muskuläre Verspannungen lösen
- Schmerzen lindern.



Interesse geweckt? Dann vereinbart einen kostenlosen Beratungstermin.

Marc und Nicolas freuen sich auf alle Tennisspieler ab 16 Jahren.

Physioteam Breul | Tel. 06142- 67655 | Eisenstr. 2-4, Haus 1 | 65428 Rüsselsheim am Main