

# Erweiterung des Fitness- und Therapie Zentrums Mühldorf

**Bereits im ersten Jahr nach der Neueröffnung wird das FTZ Mühldorf noch größer.**

Die Räumlichkeiten werden um ein neu eingerichtetes Rücken-zentrum, einen weiteren Fitnessbereich und neue Therapieräume erweitert.

Das Fitness- und Therapiezentrum verwirklicht in Mühldorf idealerweise ein ganzheitliches Trainingskonzept, das Fitness, Diagnostik, Ernährungsberatung, Physiotherapie, Ergo-Therapie, Logopädie und Wellness unter einem Dach miteinander verbindet.

Für Fitnessbewusste, anspruchsvolle Gelegenheitssportler, für Untrainierte und Menschen mit Beschwerden, ebenso wie für Leistungssportler.

Die neuen Räumlichkeiten sind selbstverständlich mit modernsten Geräten ausgestattet. Im Rückenzentrum kann an speziellen Geräten z. B. im Rahmen unseres FTZ-Rückenkonzepts ein präventives Rücken-Aufbau-Training nach einen Wirbelsäulen- und Herzkreislauf Check mit dem Computer durchgeführt werden. Der Fitnessbereich ist mit neuen, innovativen Krafttrainingsgeräten ausgestattet, die die Freiheit und das reine Kraftgefühl freier Gewichte bei absoluter Sicherheit bieten.

Weiterhin ist unser bewährter, computerunterstützter, chipkartengesteuerter Miha Kraft-Ausdauerzirkel im Einsatz. Hier entfällt das komplizierte Einstellen der Geräte. Die häufigsten Fehler, wie die falsche Wahl des Gewichts, verkehrte Einstellungen oder unkontrollierte Bewegungen werden vermieden. Sie werden „fit in 45 Minuten“ durch die gesteigerte Effektivität in Gegensatz zu herkömmlichem Training.

Zusammenarbeit in den Bereichen gesundheitsorientiertes Fitnesstraining und Therapie auf jetzt über 1500 qm Fläche ist unser Konzept. Das Angebot reicht von vorbeugenden Maßnahmen bis zur Rehabilitation nach Verletzungen bzw. Operationen. Kompetente Betreuung der Patienten und Kunden durch hochqualifiziertes Personal und eine individuelle, immer wieder angepasste Trainings- und Therapieplanung zeichnet das FTZ Mühldorf aus.

Spezielle Programme helfen Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu beseitigen. Muskelaufbautraining, Herz-Kreislauftraining sowie Gewichtsreduktionstraining und Ernährungsberatung runden das Programm ab. Speziell zugeschnit-

tene Sportangebote für Jugendliche und Senioren sind selbstverständlich.

Das FTZ Mühldorf bietet zudem ein vielseitiges Kursprogramm an: Aerobic- und Step, Bosu Balance, Autogenes Training, Spinning, Pilates, Thai Bo, Bauch-Beine-Po, Yoga, Nordic Walking, Laufkurse uvm.

Das Angebot wird durch einen großen Wellness-Bereich mit Sauna, Solumarium, Magnetfeld-Resonanz-Systeme und Kneipp-Becken abgerundet.

Der sportmedizinische Bereich (Prävention und Diagnostik) wird von MUDr. Kamil Budik und der Ärztin Karin Hanf geleitet. Im speziellen werden hier sportmedizinische Basis-Checks, Laktat- und Spiroergometrie-Tests zur Bestimmung der optimalen Trainingsbereiche und das Abnehmprogramm „Metabolic-Balance“ durchgeführt.



## Wir werden noch größer!

**Ab 04. Oktober haben wir für Sie:**

- ein neu eingerichtetes Rückenzentrum
- einen weiteren Fitnessbereich
- neue innovative Krafttrainingsgeräte
- ein neuartiges Resonanzvibrationsgerät



**Muskelaufbau**  
Chipkarten gesteuerter Kraft-/Ausdauerzirkel

**Abnehmen**  
Training und Ernährung

**Kurse:** Aerobic, Step, Pilates, Spinning uvm.

## Fitness und jede Menge Spass

**Münchener Str. 84c, 84453 Mühldorf**

[www.ftz-muehldorf.eu](http://www.ftz-muehldorf.eu)

**Tel.: 08631/99 01 40-0**