



THERAPIE • TRAINING

Unser Versprechen: mehr Lebensqualität

beweglicher • stärker • gesünder

Seit 2016 steht der Name 360 Grad Therapie und Training in Bad Bergzabern für **Qualität und Kompetenz** in den Bereichen **Physiotherapie und Training**.

Sowohl im Training als auch in der Therapie sind wir stets daran interessiert, uns **auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und Technik** zu halten, um unseren Kunden und Patienten die bestmögliche Hilfe anzubieten.

Unsere Vision:

Jeder Mensch ist ein Athlet und kann in seiner Funktionalität, seinen Fähigkeiten & Fertigkeiten sowie seiner individuellen Leistungsfähigkeit geschult, trainiert und gefördert werden

Athletik- & Aufbautraining

im Vereinssport

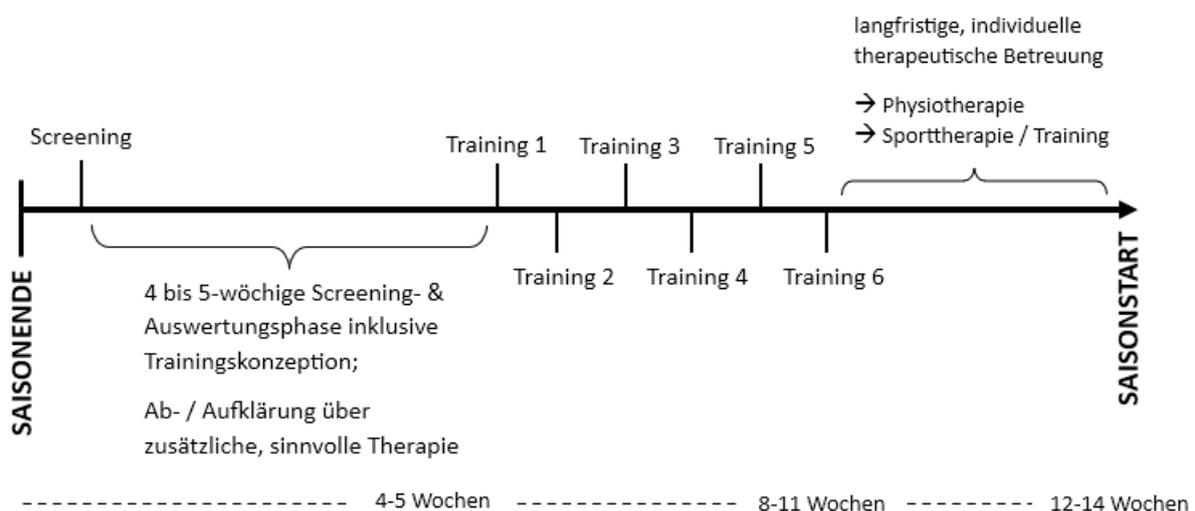
Unsere Vision: *„Jedes Individuum ist ein Athlet und kann in seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten geschult und optimiert werden“*

- der Fokus des Screenings und anschließenden Trainings liegt auf einer ganzheitlichen und nachhaltigen Schulung sowie der Förderung der individuellen Leistungsfähigkeit unter Beachtung bestehender Dysbalancen oder verletzungsbedingter Probleme
- unser Athletiktraining dient der professionellen, optimalen und betreuten Vorbereitung auf die bevorstehende Saison unter Beachtung der sportartspezifischen Anforderungen

Individuelle Schwerpunktsetzung:

- Ausdauer(-fähigkeit)
- Kraftfähigkeit – Muskelaufbau
- Koordination
- Beweglichkeit
- (Neuro-)muskuläre Ansteuerung
- Schnell-, Explosiv- & Reaktivkraft

Beispielhafte Konzeption mit Screening:



Athletiktraining zur Saisonvorbereitung für Vereine

-Winter-

Screening (optional vor dem Trainingsstart):

Ziel unseres sportwissenschaftlichen und funktionellen Screenings ist, Dysbalancen und Fehlfunktionen sowie Schwachstellen jedes Athleten / jeder Athletin zu identifizieren, um an diesen in einem weiteren Schritt arbeiten zu können und somit einen nachhaltigen Einfluss auf die Funktionalität des muskuloskelettalen Systems und die individuelle Leistungsfähigkeit zu nehmen.

Screening-Tools:

- Functional Movement Screen (FMS)
- Return to Activity Algorithm (RTAA)
- Bunkie-Test
- optional: vereinzelt Atemgasanalysen (Dynostics)

Ablauf & Organisation:

- frühzeitige Kontaktaufnahme (allerspätestens 2 Monate vor gewünschtem Screening- bzw. Trainingsbeginn)
- Erstgespräch zur Zielabsprache und Konzeption des Vertrages
Terminfindung für Screening (optional)
 - Einzeltermine unter der Woche
 - Dynostics-Termine zusätzlichTerminfindung der 6 Trainingseinheiten nach Ablauf der Screening- & Auswertungsphase
- Stattfinden der 1-2 Trainingseinheiten pro Woche
- Abschlussgespräch über weitere Zusammenarbeit und Notwendigkeit weiterer Therapie im individuellen Bedarf
 - regelmäßiger Kontakt sowie Rücksprache jederzeit möglich und erwünscht

Weitere Behandlungsmöglichkeiten:

Physiotherapie

Sporttherapie

Fitness

Manuelle Therapie, Krankengymnastik – Rezepte

Krankengymnastik am Gerät (betreutes Training) – Rezept

Fitnessstraining (freies Training)

Finanzierung

Screening inkl. Auswertung

Leistungsumsatz pro SportlerIn	50€
Leistungsumsatz + -diagnostik pro SportlerIn	80€

Athletiktraining (1,5h)

in House: bis 16 SportlerInnen bei uns	165€ / Einheit
➤ mehr als 16 SportlerInnen	185€ / Einheit

Einzeltraining (Fitness)

KG-Gerät (betreut; 6 x 45Minuten)	Zuzahlung Rezept (~45€ pro Rezept)
freies Training im Fitnessbereich	Konditionen nach Absprache

360° Athletiktraining-Programm (1.000,00€)

>> Mobility & Agility zur Erwärmung vor jedem Training <<

- Training 1: Stabilitätstraining (Beinachsenstabilität, Fuß- & Sprunggelenkstabilität), Core-Stability
- Training 2: Stationstraining
- Training 3: TRX / Krafttraining (funktionell)
- Training 4: Functional Zirkel (+ Ausdauer)
- Training 5: Functional Zirkel (+ Bunkie oder Schnellkraft)
- Training 6: sportartspezifisches Training an / in der Sportstätte

→ Änderungen der Schwerpunkte sowie Reihenfolge möglich!



Ansprechpartner & Kontakt

360Grad Therapie & Training

Kapeller Straße 19, 76887 Bad Bergzabern

Telefonnummer: 06343/9388137

Ansprechpartner: Fabienne Müller

fabienne.mueller@360grad-bza.de

Ansprechpartner: Conny Falk

conny.falk@360grad-bza.de