



PEAK ATHLETIK
REACH YOUR PEAK

NEU
in
Starnberg

01

Was ist Peak Athletik?

Peak Athletik komplementiert durch seine neu entwickelten Trainingsprogramme das Leistungsspektrum des Therapie-zentrums Starnberg. Individuelle Trainingsprogramme und One-on-One Trainingseinheiten bieten die optimale Voraussetzung um ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

02

Wer benötigt Peak Athletik?

Die Frage sollte eigentlich lauten:
Wer benötigt Peak Athletik nicht?
Jede/r von uns kann von individuellen Übungen und Übungsprogrammen für zu Hause profitieren.

03

Wie oft trainiere ich mit Peak Athletik?

Dafür haben wir drei Trainingsprogramme entwickelt: das Boost-, Advance- und Master Programm. Diese Trainingsprogramme sind auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt und dauern jeweils 50 Minuten.





Boost Programm (1-3 Einheiten)

Sie benötigen neben der Physiotherapie oder Fitnessstudio einen „Wirkungsverstärker“ oder ein zusätzliches „Feintuning“? Dafür sind in der Regel ein bis drei Termine bei uns ausreichend.

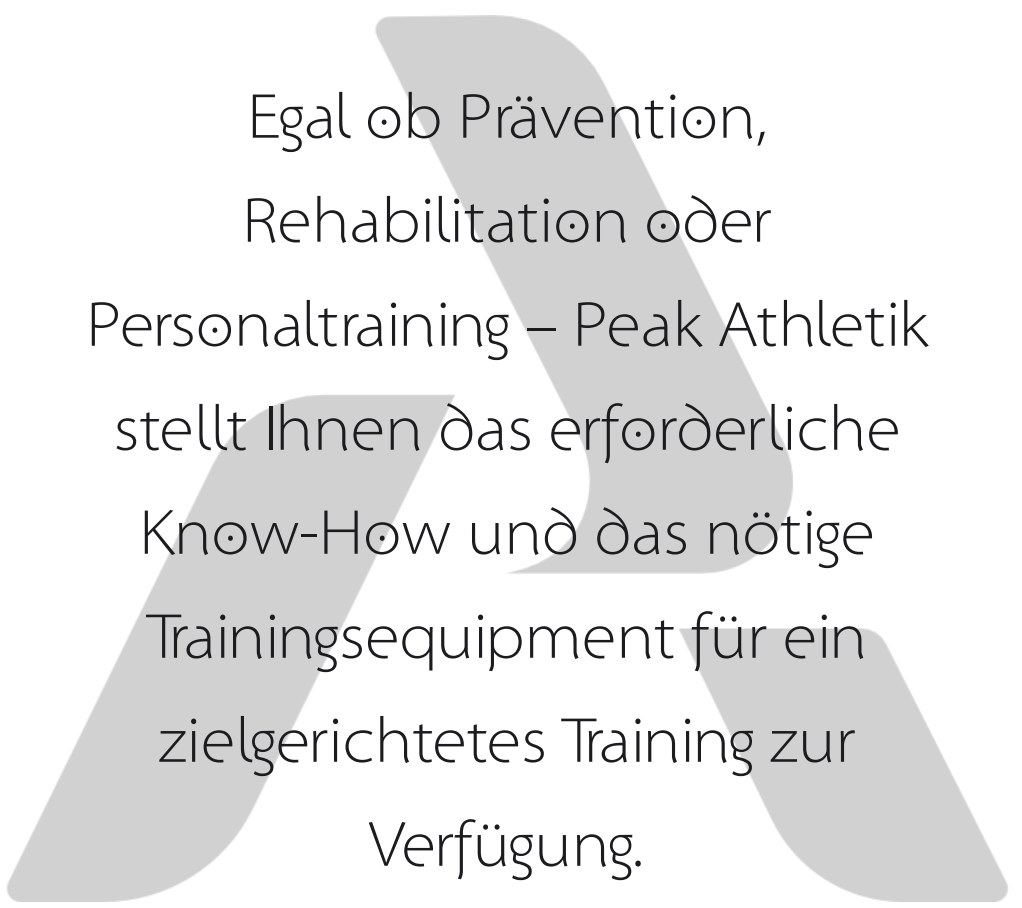
Advance Programm (6-10 Einheiten)

Kein Berg zu hoch, kein Weg zu weit? Motivation ist nicht wirklich Ihr Problem, Ihr Körper ist das Limit?

Dafür gibt es bei uns den richtigen Mix aus Kraft, Koordination und Mobilität. Für dieses Stufenprogramm planen wir sechs bis zehn Trainingstermine ein.

Master Programm (10+ Einheiten)

Sie trainieren nicht gerne alleine, Ihnen fehlt ein motivierender „Trainingsbuddy“, das Fitnessstudio ist Ihnen einfach zu voll oder die nötige Trainingsexpertise für Ihre Verletzungen / Beschwerden fehlte bisher? In einem persönlichen Gespräch besprechen wir gemeinsam Ihren individuellen Trainingsbedarf.

A large, light gray, stylized letter 'A' serves as a background watermark for the text. The text is centered and reads:

Egal ob Prävention,
Rehabilitation oder
Personaltraining – Peak Athletik
stellt Ihnen das erforderliche
Know-How und das nötige
Trainingsequipment für ein
zielgerichtetes Training zur
Verfügung.

PEAK ATHLETIK

REACH YOUR PEAK

Test the Best?

Wer möchte nicht gerne den eigenen Trainingsstatus wissen? Mit Hilfe eines standardisierten Testverfahrens, dem Functional Movement Screen (FMS) testen wir Ihre Koordination, Beweglichkeit Kraft und Stabilität.

Noch etwas „Kopftraining“?

Neuroathletiktraining – Fitness fürs Gehirn. Dabei wird aktiv das Gehirn und das Zentralnervensystem in das Training miteinbezogen.





PEAK ATHLETIK

REACH YOUR PEAK

 ADRESSE

Ludwigstraße 3
82319 Starnberg

 TELEFON

08151 120 85

 E-MAIL

pa@therapiezentrum-sta.de

 WEB

www.peakathletik.de

