



Guten Tag,

wie oft haben Sie sich schon vorgenommen, mehr für Ihre Gesundheit zu tun? Haben Sie Rückenbeschwerden? Probleme mit Ihren Schultern oder Knien? Wie häufig haben Sie in den vergangenen Jahren einen Arzt aufgesucht? Wie oft haben Sie die vielen Fitnessangebote betrachtet und gute Vorsätze gehabt? Keine Zeit, zu alt, zu aufwändig, zu teuer, nichts für mich – diese Argumente kennen Sie vielleicht.

Unser **PHYSIOFIT**-Studio bietet Ihnen in einer persönlichen Atmosphäre ein betreutes, bedarfsgenaues, physiotherapeutisch orientiertes Fitnesstraining:

Die Trainingskonzepte beinhalten erprobte Programme mit medizinischer Trainingstherapie (MTT) für Patienten, Leistungssportler, Aktive und Einsteiger. Einer unserer aktuellen sportwissenschaftlichen Schwerpunkte liegt auf dem Einsteigerprogramm FIT 50+ für Menschen zwischen dem 50. und 80. Lebensjahr. Sprechen Sie mit uns über Ihr sportliches Anliegen und Ihre Gesundheitsziele.

Wir beraten und begleiten Sie gerne. Ihr Wohlbefinden steht bei uns im Mittelpunkt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr **PHYSIOFIT**-Team



Bei uns werden Sie persönlich und kontinuierlich betreut. Sie erhalten in regelmäßigen Abständen eine Trainingsplanaktualisierung.

Unsere Mitarbeiter sind exzellent ausgebildet und arbeiten mit bewegungstherapeutischem Hintergrund:

**Manuela Girardi**

Bewegungstherapeutin Medizinische Trainingstherapie (MTT) (Inhaberin)



**Andreas Klose**

Physiotherapeut, DVGS Sport- und Bewegungstherapeut, Lehrbeauftragter der Westfälischen Wilhelms-Universität (WWU) Münster (Trainingsleitung und Physiotherapie)



**Monika Aufderlandwehr**

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin Bewegungstherapeutin Medizinische Trainingstherapie

... und das **PHYSIOFIT**-Betreuungsteam



Wangeroogeweg 18  
48159 Münster

T 0251 218042  
F 0251 211063

info@physiofit-muenster.de  
www.physiofit-muenster.de

Öffnungszeiten

Mo. – Do. 09.00 – 13.00 Uhr  
16.00 – 21.00 Uhr

Fr. 09.00 – 13.00 Uhr  
16.00 – 20.00 Uhr

Sa. 14.00 – 18.00 Uhr

So. 10.00 – 15.00 Uhr

**FIT 50+**  
Das qualitätsgeprüfte  
Trainingskonzept  
für Einsteiger



# FIT 50+

Das qualitätsgeprüfte Trainingskonzept für Einsteiger

## In vier Wochen zu mehr Gesundheit

Sie sind zwischen 50 und 80 Jahre alt und haben noch keine Erfahrung mit Trainingsgeräten?

Sie haben ab sofort die Möglichkeit, an unserem wissenschaftlich evaluierten Fitnessprogramm teilzunehmen, das wir in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaft der WWU Münster durchführen. Auch wenn Sie sich in physiotherapeutischer oder ärztlicher Behandlung befinden, kann das Training an den Geräten eine sinnvolle Ergänzung für Sie sein.

Entscheiden Sie sich dafür, für Ihre Gesundheit aktiv zu werden. Wir unterstützen Sie kompetent und engagiert auf Ihrem Weg zu mehr Fitness und Wohlbefinden.

Darüber hinaus halten wir Sie auch geistig fit: Regelmäßig veranstaltete wissenschaftliche Vorträge über die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit machen Sie in Sachen Prävention von Erkrankungen kompetent und sicher. Für ein gesundes Selbstvertrauen und mehr Lebensqualität – auch im hohen Alter.

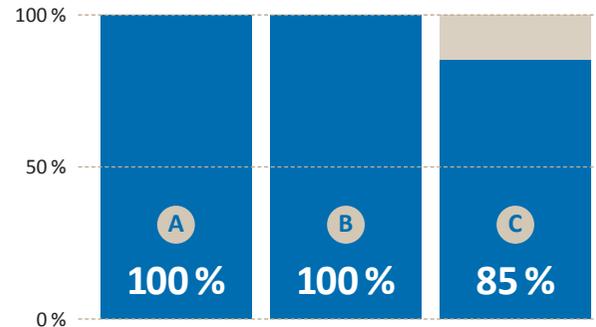
## Das FIT 50+ Trainingskonzept

- das beste Training für Sie
- bewegt alt werden mit Spaß – und ohne Nebenwirkungen
- auf der Basis der neuesten trainingswissenschaftlichen Forschungsergebnisse

Literatur: Mayer F et al., The intensity and effects of strength training in the elderly, Dtsch Arztebl Int 108(21): 359-64, 2011.

## Zufriedenheit, die für sich spricht

Studienergebnisse des PHYSIOFIT 50+ Konzeptes mit 125 Probanden aus dem Jahr 2011, ausgewertet vom Institut für Sportwissenschaft der WWU Münster



- A:** 100 % Kundenzufriedenheit bei der Betreuung des Trainings
- B:** 100 % Kundenzufriedenheit bei der Eingangsanalyse, der Trainingsplanerstellung und der Trainingseinweisung
- C:** 85% Beschwerdereduzierung durch das regelmäßige Training nach Ablauf des vierwöchigen Trainingsprogramms

## Unsere FIT 50+ Leistungen

## Das FIT 50+ Erfolgskonzept

Steigerung von Koordination und Geschicklichkeit für eine bessere Alltagsbewältigung

Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens

Verbesserung des Gleichgewichtsvermögens zur Sturzprophylaxe

Verzögerung des Alterungsprozesses der Körper- und Gehirnzellen, Demenzprävention

Steigerung des Selbstvertrauens

Milderung von diffusen Beschwerden und Verbesserung der Allgemeinbefindlichkeit

Senkung der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Osteoporose

Anstieg des Grundumsatzes für eine optimierte Fettverbrennung

Steigerung der Muskelkraft

- Umfangreiche Eingangs- und Abschlussanalyse
- Erstellung eines individuell abgestimmten Trainingsplans
- Qualifiziertes Training an hochwertigen Fitnessgeräten
- Zweimal wöchentliches Training über die Dauer von vier Wochen
- Trainingsdokumentation