

# Body in Balance

## Mehr Fitness und Leistungsfähigkeit im Alltag

Body in Balance ist eine Mischung aus Übungen, die Ihre Beweglichkeit, Kraft, Stabilität und Ausdauer verbessern. Es ist ein auf Ihre Bedürfnisse angepasstes Training, bei dem der Trainingsinhalt durch Ihre Testergebnisse bestimmt wird. In kleinen Gruppen von max. 4 Teilnehmern ist ein individuelles Training gewährleistet, welches der 1:1-Betreuung nahe kommt.

Genießen Sie eine optimale Betreuung und erreichen Sie ein neues Level der Leistungsfähigkeit, die sich im sportlichen Umfeld und in Ihrem persönlichen Alltag sofort positiv auswirken wird.



**Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin**

Fachärztin für Neurologie  
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
Diplom-Psychologin  
Fachpsychologin Diabetes DDG  
Stress- und Businesscoach  
Coach BVDN  
Lizenzierte Trainerin für Walking und Nordic Walking

**MCC MEDICAL COMPETENCE  
CENTER WINTERHUDE**  
Prävention - Stresscoaching - Beratung



**Ärztehaus Winterhude**

Hudtwalckerstr. 2-8  
22299 Hamburg

Fon: 040 - 46 48 18  
Fax: 040 - 46 12 22

E-Mail: [praxis@neurologiewinterhude.de](mailto:praxis@neurologiewinterhude.de)

[www.neurologiewinterhude.de](http://www.neurologiewinterhude.de)  
[www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de](http://www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de)

# Body in Balance



**Wohlbefinden und  
Stressresistenz**

## Die Philosophie

Body in Balance kennt keine Altersbeschränkung. Durch die auf Sie abgestimmten Trainingsinhalte eignet sich das Training für jeden Lebensabschnitt. Unter ärztlicher Leitung bieten wir Ihnen in Kooperation mit ausgewiesenen Sportwissenschaftlern und hervorragend ausgebildeten Trainern ein Workout-Angebot, welches auf Ihre ganz individuellen Wünsche und möglichen gesundheitlichen Anforderungen ausgerichtet ist.

Nach einem persönlichen Eingangsscreening wird ein individuelles Training gemäß Ihres gesundheitlichen Zustandes und Ihrer persönlichen Fitness entworfen.

## Die Ziele

- weniger Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen aufgrund einer besseren Schutzfunktion der Muskulatur
- mehr Ausdauer, z.B. für den Lauf um die Alster oder das Spaziergehen
- mehr Kraft, z.B. für alltägliche Verrichtungen
- mehr Stabilität und bessere Koordination
- mehr Beweglichkeit
- weniger Überlastungsschäden durch Verhinderung von kompensatorischen Bewegungen
- mehr Stressresistenz
- mehr Lebensqualität

## Das Training

**Body in Balance** erreicht das Ziel, durch Training von Bewegungsmustern Kompensationserscheinungen vorzubeugen und damit Überlastungsfolgen zu mindern. Dabei ist das gemeinsame Training von Muskeln und Nervensystem die Voraussetzung.

Sie erhalten kein isoliertes Gerätetraining, sondern ein ganzheitliches Übungskonzept, welches dafür sorgt, daß die neu gewonnene Kraft von Ihrem Nervensystem ideal umgesetzt wird, so daß die Gefahr von Überlastungen der passiven Strukturen sinkt und ein enormer Gewinn an Stabilität das Ergebnis ist.



## Die Termine

Die aktuellen Kurstermine sowie das Anmeldeformular erhalten Sie in unserer Praxis oder auf unserer Internetpräsenz. Auf Wunsch können die Trainingszeiten auch auf Ihre individuellen Wunschzeiten angepasst werden.

[www.neurologiewinterhude.de](http://www.neurologiewinterhude.de)



## Die Kosten

In kleinen Gruppen mit höchstens 4 Teilnehmern erhalten Sie ein qualitativ hochwertiges Angebot. Eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Kostenstruktur ist für uns dabei selbstverständlich.

**Sprechen Sie uns an,  
wir beraten Sie gern.**