



TheraGens

Ihr Gesundheitszentrum



Der sanfte Weg
zur individuellen Fitness

Einen „Personal Trainer“ für die eigene Fitness zu haben, wer wünscht sich das nicht? Aber wer kann sich das schon leisten? Das trainingstherapeutische Angebot auf der rund 300qm großen Fläche unseres Gesundheitszentrums TheraGens kommt diesem Wunsch nach einer **individuellen Betreuung** schon sehr nahe.

Denn in unserem von Licht durchfluteten Trainingsbereich steht unseren Besuchern ein Sporttherapeut beratend zur Seite. Dieser stellt den Trainierenden nicht nur



Übungen nach deren Bedürfnissen und Wünschen zusammen, sondern steht auch als **kompetenter Ansprechpartner** für spontan auftretende Fragen zur Verfügung. In entspannter, freundlicher Atmosphäre ist es, umgeben von Gleichgesinnten aller Altersklassen, ein Leichtes, die eigene Figur in Form zu bringen, den Körper zu kräftigen oder auch einfach nur die eigene Fitness zu verbessern.

Dabei achten wir bei der Zusammenstellung der Übungen insbesondere auf eine ausgewogene Trainingsbalance, die sich aus gezielten, gesunden Bewegungen zusammensetzt. Außerdem legen wir, angesichts



der zentralen Rolle, die unsere Wirbelsäule in unseren alltäglichen Bewegungsabläufen spielt, ein besonderes Augenmerk auf das Rückentraining. Schritt für Schritt werden Sie an Ihr **persönliches Trainingsziel** herangeführt. Unser Bestreben ist es, Ihnen – auch auf lange Sicht – zu vermitteln, dass Bewegung Spaß macht. So ebnen wir Ihnen den Weg nicht nur zu einem trainierten Körper, sondern auch zu **mehr Lebensqualität**.





TheraGens

Ihr Gesundheitszentrum

Alfred-Nobel-Straße 4
55411 Bingen-Sponsheim
Telefon: +49 67 21 - 30 95 00
Fax: +49 67 21 - 30 95 03
E-Mail : info@theragens.de

