



## Urlaubs-Seminar Madeira

### „Gesunde-Fitness“

Ein hochwertiges und umfassendes Training für jedes Alter

#### I. Das Training

Grundlage unseres Trainings sind die Kenntnisse aus der Trainingslehre und der sog. Medizinischen Trainingstherapie.

Das EUPHYSIS-Training erfüllt die Voraussetzungen eines:

**1. Funktionellen Trainings** (Functional Training), d.h. die Bewegungen entsprechen den natürlichen Abläufen unseres Körpers, der Körper wird als Ganzes trainiert (nicht nur einzelne Muskeln) und es läuft nicht nach einem festen Schema ab (kein Aneinanderreihen von Übungen).

**2. Neuro-Muskulären-Trainings**, d.h. der Bewegungsverlauf der Kräftigungsübungen wird nicht durch ein Trainingsgerät fest vorgegeben, sondern ist gewollt instabil. Dies fordert und fördert nicht nur die großen Muskelgruppen sondern auch die extrem wichtigen tiefen Muskeln und dient der Schulung des neuronalen Systems. Es ist somit deutlich anspruchsvoller als das Training an Großgeräten und sehr viel effizienter.

Diese Art des Trainings erfreut sich seit einigen Jahren gerade im Profisport großer Beliebtheit.

*Was wollen wir erreichen?*

Der Kurs beinhaltet ein Ziel gerichtetes Training für den gesamten Körper hinsichtlich Ausdauer, Muskelkräftigung, Dehnung, Beweglichkeit aller Gelenke, Koordination und Körperwahrnehmung, einen deutlichen Muskelaufbau für Beine, Po, Rücken, Brust und Schultern, eine bessere Haltung sowie Anleitungen für das Training zuhause.



Wie werden die Ziele umgesetzt?

**Das Ausdauertraining** erfolgt auf dem Minitrampolin; nicht durch Hüpfen, sondern durch Laufen. Hierfür ist das Trampolin ein perfektes, wenn auch weniger bekanntes Trainingsgerät, weil es einerseits die Gelenke durch die federnde Unterlage schont, andererseits gerade deswegen einen vermehrten Muskeleinsatz erfordert. Die Trainingsanpassung für den Kreislauf erfolgt in einer Pulsfrequenz, die Überforderung ausschließt, also bei ca. 110. Gleichzeitig werden Fuß-, Bein- und Gesäßmuskeln im Sinne einer Kräftigung trainiert. Der positive Effekt für Rückenmuskeln und Haltung ist bemerkenswert, ebenso die enorme Wirkung hinsichtlich **Koordination** und **Gleichgewicht**.

Zur **Kräftigung** bedienen wir uns verschiedener Kleingeräte (Hanteln, Bänder, Powerball) sowie des Zugapparates. Außerdem steht uns der wirklich tolle Fitnessbereich des Hotels kostenlos zur Verfügung.

Mit diesem Training können Trainierte wie Untrainierte ein rundherum vollwertiges Krafttraining absolvieren. Große Geräte sind dafür nicht nur nicht notwendig, sie sind sogar weniger geeignet.

## II. Die Physiotherapie

Auch für dieses Angebot gilt unser Grundsatz „Training und Therapie gehören zusammen und ergänzen sich“. Und so nimmt auch hier die therapeutische Begleitung als Einzeltherapie einen zentralen Stellenwert ein. Wir geben dieser Art des physiotherapeutisch begleiteten Trainings den Namen: „Therapeutisches Personal-Training“.

Eine Behandlung dauert 60 Minuten, innerhalb derer zunächst ein umfassender Befund erstellt wird:

Welche Beschwerden und Schmerzen liegen vor und welcher Art sind sie?

Gibt es Spannungen, Festigkeiten und Blockaden?

Wie ist der Muskelstatus?

Wie ist die Beweglichkeit aller Gelenke?

Was sind Ihre Zielvorstellungen und Wünsche?

Die hier angebotenen Inhalte eines gesunden Fitnesstrainings mit begleitender Physiotherapie eignen sich für Menschen, die grundsätzlich gesund sind und an einem fundierten und gesundheitsorientierten Training interessiert sind. Ebenso für Menschen, die einen Wiedereinstieg in ein umfassendes Training anstreben bzw. neue Ideen und Anregungen für eine Intensivierung Ihres Trainings suchen.

**Bitte haben Sie Verständnis dafür, daß Behandlungs- und Trainingsstunden, die Sie nicht wahrnehmen, nicht erstattet werden können. Geht ein Ausfall einer Behandlung oder eines Trainings zu unseren Lasten, erstatten wir Ihnen natürlich die hier angegebenen Kosten dieser Stunde in voller Höhe.**



### III. Die Tagesplanung:

Um 8 Uhr am Morgen eine Stunde EUPHYSIS-Training in der Gruppe sowie im Laufe des Tages eine Einzelbehandlung zu 60 Minuten (insgesamt 6 Trainingseinheiten sowie 5 Einzelstunden). Das bedeutet für Sie: Optimale Nutzung Ihrer Zeit für das Trainings- und Therapieangebot, aber auch noch ausreichend Zeit, andere schöne Angebote und Möglichkeiten wahrzunehmen.

Die Anzahl der Teilnehmer pro Woche ist auf 6 Personen pro Therapeut begrenzt. Die geringe Teilnehmerzahl ist Voraussetzung dafür, eine wirklich gute Betreuung und einen optimalen Behandlungsverlauf zu ermöglichen. Sie sind nicht zwingend auf einen Therapeuten festgelegt. Ein Wechsel innerhalb der Einzelsitzungen ist natürlich möglich und im Einzelfall sogar förderlich.

### IV. Urlaubs-Varianten:

**Wenn Sie länger als eine Woche Urlaub planen, können Sie unter mehreren Varianten wählen:**

1. Sie buchen das beschriebene Angebot für eine oder zwei Wochen.
2. Sie buchen für eine Woche das Euphysis-Angebot wie hier beschrieben und verringern in der/den Folgewoche(n) die Anzahl der Behandlungen bzw. des Trainings oder buchen nur Training oder nur Behandlungen.
3. Sie kombinieren zwei verschiedenen EUPHYSIS-Angebote miteinander (z.B. eine Woche „Gesunde Fitness“ und eine Woche „Besser Golfen“ bzw. „Therapie & Training“). Alle drei Angebote können kombiniert werden.
4. Sie buchen eine Woche das Euphysis-Angebot und bleiben für die Folgewoche(n) ganz normaler Gast des Hauses.
5. Sie kombinieren weitere Wochen unser Angebot mit bestehenden Angeboten des Galoresort.

Der Einstieg innerhalb der angegebenen Zeiten ist jederzeit möglich, also nicht nur an einem bestimmten Tag. Der Folgetag Ihrer Ankunft ist für Sie der Beginn des EUPHYSIS-Urlaubsangebotes.



#### V. Der Preis:

**Gesamtkosten Euphysis-Angebot/Woche:**

**360,- €**

#### **Bitte beachten Sie:**

Diese physiotherapeutischen Behandlungen erfüllen alle Grundlagen einer Physiotherapie/Krankengymnastik, wie wir sie im Rahmen einer ärztl. Verordnung auch hier in Deutschland durchführen. Zudem sind die Therapeuten in jedem Fall ausgebildete und staatlich geprüfte PhysiotherapeutInnen. Die Kosten der Einzelbehandlungen werden daher normalerweise bei Vorlage einer in Deutschland ausgestellten ärztlichen Verordnung von Ihrer Kasse (gesetzliche und private) ganz oder teilweise übernommen. **Bitte fragen Sie dort vorher nach.** In jedem Fall erhalten Sie von uns eine gesonderte Rechnung über die Therapiestunden zur Vorlage bei Ihrer Kasse oder für die Steuer. Eine Therapiestunde (60 Min.) wird mit 60 Euro berechnet.

Die Inhalte des Trainings sind als Präventionsmaßnahme nach §§ 20-22 SGB zertifiziert ([www.teamgesundheit.de](http://www.teamgesundheit.de)). Wir bieten innerhalb einer Urlaubswoche 6 Trainingsstunden à 60 Minuten an. Diese werden mit **10,- €/Std.** berechnet. Auch hierüber erhalten Sie eine Bescheinigung, die Sie Ihrer Kasse bzw. bei der Steuer vorlegen können.

#### VI. Die Buchung:

Die Buchung ist möglich:

1. online oder schriftlich: Euphysis, Josef Turner, Erichstr. 5, 30449 Hannover
2. online: [www.galoresort.com](http://www.galoresort.com)

TUI und OLIMAR haben das Galoresort in Ihrem Programm und können evtl. sehr günstige Angebote machen für Flug und Hotel.

Auch das Galoresort hat immer wieder günstige Angebote für Hotel und Flug!