

www.physio-kettwig.de

PHYSIO KETTWIG
TRAINING

REGULÄR

29€

pro Monat

monatlich kündbar

Einmalige Kosten:

Einweisung
inkl. Armband: 49€

EGYM KUNDEN

15€

pro Monat

monatlich kündbar

Einmalige Kosten:

Einweisung
inkl. Armband: kostenfrei

PHYSIO KETTWIG TRAINING

Hauptstraße 43-61
45219 Essen-Kettwig

Tel: 02054 / 16 42 6

Fax: 02054 / 93 69 82

Mail: rezeption@physio-kettwig.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr 07.30 - 20.00 Uhr

Sa 11.00 - 15.00 Uhr

BETREUTE ZEITEN

Mo - Do 09.30 - 11.00 Uhr & 17.30 - 19.00 Uhr

Fr 09.30 - 11.00 Uhr & 17.30 - 20.00 Uhr

Sa 11.00 - 15.00 Uhr

WEIL JEDE ENTWICKLUNG
IM KOPF BEGINNT.

VIKOMOTORIK™ TRAINING
AUF DEM SKILLCOURT.



TRAINING FÜR KOPF UND KÖRPER. WILLKOMMEN AUF DEM SKILLCOURT.

Wer lange körperlich und geistig fit bleiben will, muss etwas dafür tun. Denn die Abbauprozesse, die schon ab 27 Jahren in unserem Körper stattfinden, betreffen unsere visuellen, kognitiven und motorischen Fähigkeiten.

Durch ein gezieltes Vikomotorik™ Training lassen sich diese Abbauprozesse aufhalten und die eigene Leistungsfähigkeit steigern. Körper und Geist werden gleichermaßen gefordert und spielerisch Wahrnehmung, Merk- und Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Schnelligkeit gefördert: mit hohem Fun-Faktor auf einer 3x3 Meter großen Bodenmatte mit Feldern und Markierungen.



Dabei wird auf dem Skillcourt in über 500.000 möglichen Workouts neben Kraft und Beweglichkeit gezielt der Kopf trainiert. Denn die Neubildung von Neuronen ist wichtig für das komplexe Zusammenspiel der unterschiedlichen Areale unseres Gehirns. Erst dadurch verbinden wir unseren Körper mit unserem Geist und verlangsamen den natürlichen Rückgang und fördern den Ausbau unserer geistigen Fähigkeiten.

PHYSIO KETTWIG
TRAINING

PHYSIO KETTWIG

TRAINING

VIKOMOTORIK™ TRAINING
AUF DEM SKILLCOURT.
FÜR KINDER.



LEICHTER **LERNEN.**
LÖSUNGSORIENTIERT **DENKEN.**
LÄNGER **KONZENTRIEREN.**

SPIELEND BEWEGLICHER WERDEN. AUF DEM SKILLCOURT.

Für Kinder bedeutet motorische und kognitive Entwicklung mehr oder weniger alles. Sie ist die gesunde Grundlage für ihr gesamtes Leben.

Heute ist es wichtiger denn je, dass sie lernen, sich zu konzentrieren, lösungsorientiertes Denken zu entwickeln und ihre Kreativität zu steigern. Entscheidend ist dabei, das Lernen zu lernen, Informationen zu verknüpfen, zu kombinieren, zu filtern und aufmerksam zu sein. Auf dem Skillcourt lernen Kinder spielerisch und mit viel Spaß, bekommen ein Verständnis für den eigenen Körper und werden wieder beweglicher.

Die positiven Auswirkungen, wenn die Verknüpfung von Motorik und kognitiven Fähigkeiten gut ausgebildet ist:

- Kinder können sich länger konzentrieren.
- ADS und ADHS wird entgegengewirkt.
- Kinder lernen Sprachen schneller.
- Sie steigern ihr lösungsorientiertes Denken.
- Sie schreiben in der Regel bessere Noten.



www.physio-kettwig.de

PHYSIO KETTWIG

TRAINING

VIKOMOTORIK™ TRAINING
AUF DEM SKILLCOURT.
FÜR SENIOREN & PATIENTEN.



SICHER **BEWEGEN.**
SCHNELLER **REAGIEREN.**
SELBSTBESTIMMT **LEBEN.**

FIT UND AKTIV BLEIBEN. AUF DEM SKILLCOURT.

Senioren haben ein erhöhtes Sturzrisiko. Gründe sind eine abnehmende Sensomotorik, Aufmerksamkeit und kognitive Leistungsfähigkeit.

Das Training auf dem Skillcourt hilft, aktiv dagegen zu arbeiten. Der entscheidende Unterschied: Motorische und kognitive Aufgaben werden gleichzeitig gelöst und nicht nacheinander. Optimale Trainings- und Therapievoraussetzungen für eine

- Steigerung der Sturzprophylaxe
- Verminderung des Demenzrisikos
- Erhöhung der Reaktionsfähigkeit

Auch für Patienten mit operativen Eingriffen an Knie, Hüfte oder Wirbelsäule und mit neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall, MS oder Parkinson ist der Skillcourt geeignet.

- Sie werden systematisch durch die Therapie geführt
- Sie können nach Schlaganfällen wieder besser mit dem Alltag umgehen
- Sie lernen Bewegungen und kognitive Prozesse bei neurologischen Erkrankungen besser zu steuern



www.physio-kettwig.de

PHYSIO KETTZWIG

TRAINING

VIKOMOTORIK™ TRAINING
AUF DEM SKILLCOURT.
FÜR SPORTLER.



DIE NEUE ATHLETIK. AUF DEM SKILLCOURT.

Viele Sportarten sind in den letzten Jahren athletischer und schneller geworden.

Schnelligkeit setzt voraus, dass eine Vielzahl von einzelnen Skills nahtlos ineinander übergehen oder sogar parallel ablaufen. Auf dem Skillcourt können Sportler daran arbeiten und auf messbare Daten zurückgreifen.

Sportvereinen ermöglicht das ein Scouting auf einem neuen Level. Denn gerade in der Jugend ist eine gezielte Förderung extrem wichtig. Vorteile auf dem Skillcourt:

- Defizite erkennen und Potenziale ausschöpfen
- Geschwindigkeit verbessern
- Verletzungen vermeiden
- Ökonomische Bewegungen lernen
- Geschicklichkeit steigern
- Sehfähigkeit verbessern
- Handlungsschnelligkeit optimieren

Return to Sport

Wenn sich Sportler verletzen, ist das Return to Sport Konzept mit dem Skillcourt ideal, um Heilungs-Prozesse zu optimieren und sicherzustellen, dass sportliche Belastungen Step by Step wieder aufgenommen werden.

Sobald akute Schmerzen und Entzündungen behoben sind, trainiert man Beweglichkeit und Kraft. Mit Hilfe exakter, wiederholbarer und wissenschaftlich fundierter Tests werden Sportler systematisch durch den Therapieprozess geführt.

www.physio-kettwig.de

POTENZIALE **FÖRDERN.**
LEISTUNG **STEIGERN.**
ERFOLGE **MESSBAR MACHEN.**