

- ANZEIGE -

- ANZEIGE -

Reha Team Unna startet mit neuem Milon-Zirkel durch

Unna. Corona hat viele Unternehmen hart getroffen und so musste auch das Reha Team Unna über mehrere Monate seinen Trainingsbetrieb einstellen. Doch anstatt den Kopf in den Sand zu stecken, nutzte das Team die kleine Auszeit.

Und so wurde an der Hammer Straße gehämmert und gebohrt und die Räumlichkeiten umgebaut, renoviert und neu strukturiert. Ebenso wurde die Trainingsfläche erweitert und mit neuen Kraftgeräten bestückt. Doch nicht nur in die Räumlichkeiten wurde investiert, auch das Kursangebot vom Reha Team Unna wurde verbessert.

„Gerade in der derzeitigen Pandemie sind Lungen- und Herzsportkurse sehr gefragt“, berichtet unser Geschäftsführer Stephen Hutmacher. „Hier können Patienten mit Herzproblemen oder nach einer Corona-Erkrankung hilfreiche Übungen erlernen um so schneller zu regenerieren und den Alltag besser zu meistern.“ Aufgrund der hohen Nachfrage wurden schon viele neue Lungensportkurse aufgemacht und nun wird ab dem 15. September auch die erste Herzsportgruppe folgen. Unterstützt wird das Reha Team hierbei von Dr. Friederike Gensler, einer fachkundigen und erfahrenen Ärztin aus Unna, die die jeweiligen Herzsportgruppen begleiten wird.

Schnell, Effektiv, Einfach

Neben neuen Kraftgeräten und Kursen bietet das Reha Team – einmalig in ganz Unna – nun auch den neuesten Milon-Zirkel an: die Q-Serie. Bei diesem modernen und hocheffizienten Zirkel unterziehen sich die Patienten zunächst einem Körperscan – natürlich nur im Beisein und mit Hilfestellung eines geschulten Trainers. Hier werden die Beweglichkeit, die Körperhaltung sowie die Maße individuell vermessen und anschließend in einem extra für den Patienten angelegten Armband gespeichert. Danach geht es an die einzelnen Geräte des Zirkels, von denen neun zur Verfügung ste-

hen. Auch hier schaut der Trainer individuell, ob die Einstellungen und Gewichte des jeweiligen Gerätes passen, und speichert diese auf dem Armband. Das erleichtert das Training und spart vor allem Zeit. Dank des Armbands sind die Geräte immer richtig eingestellt und speichern jeden Trainingsverlauf.

Die neueste Serie des Milon-Zirkels hat darüber hinaus ein Kontrollsystem. So wird der Sportler bei falsch ausgeführten Bewegungen oder zu hoher Geschwindigkeit darauf hingewiesen. Dadurch ist zum einen stets ein optimaler Trainingserfolg gewährleistet und zum anderen können Schmerzen oder sogar eine Fehlhaltung durch falsche Bewegungsabläufe vermieden werden.

Ein weiterer Pluspunkt ist die dazugehörige App „milon me“. Sobald diese auf dem Smartphone installiert ist, hilft sie dem Sportler weiterhin motiviert zu bleiben. Denn über die App haben die Teilnehmer die Möglichkeit ihre Erfolge, Trainingszeiten und mehr zu verfolgen. Auch der Trainer hat Zugriff auf diese Daten und kann so ganz individuell beraten, Verbesserungsvorschläge machen und auf die Fortschritte reagieren.

Kein 0-8-15-Fitness-Studio

„Wir sind und werden kein 0-8-15-Fitnessstudio, sondern bleiben ein Trainingszentrum mit persönlicher und individueller Betreuung“, sagt Geschäftsführer Christian Kurz. „Gesundheit steht bei uns immer an erster Stelle. Sowohl erfahrene Rehasporttrainer wie auch die Physiotherapeuten des im Hause ansässigen Physiotherapie Zentrums Unna werden bei uns die Trainingsflächen betreuen.“

Das zeigt sich auch am Milon-Zirkel, denn sobald ein Sportler 20 Trainingseinheiten an dem Zirkel absolviert hat, folgen ein Beratungsgespräch und Anpassungen, wie zum Beispiel höhere Gewichte oder ein anderes Trainingspensum. „Wir lassen unsere Kunden nicht allein“, lautet das Versprechen des Reha

Teams. Darüber hinaus ist das Reha Team im Vergleich zu den restlichen Fitnessstudios in Unna das günstigste Sportzentrum mit Milon-Zirkel und bietet nebenbei auch noch die neueste Version dieses Zirkels an. Ein weiterer Vorteil ist die angenehme Parksituation, denn Mitglieder können die kostenlosen Parkplätze direkt vor dem Zentrum nutzen. Das Reha Team Unna freut sich darauf, weiter mit voller Motivation, Tatendrang und Leidenschaft an Ihren persönlichen Zielen zu arbeiten und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

**NUR
FÜR KURZE ZEIT:
Neukunden können eine
Person auswählen, die
einen Monat kostenlos
am Milon-Zirkel
mittrainieren darf.**



REHA TEAM
Unna

Kontakt zum Reha Team Unna

- Das Reha Team Unna ist an der **Hammer Straße 4 - 16**
- Erreichbar sind die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unter Telefon: **02303/9834900.**
- Mail: **info@rehteamunna.de**
- **www.rehteamunna.de**