



## TEAM FÜR GESUNDHEIT & LIFESTYLE

PHYSIOMEDICO.FIT + OK PERSONALTRAINING

### DAS TEAM

#### CHRISTIAN BENEKENDORFF

PRAXISINHABER PHYSIOMEDICO,  
SPEZIALPRAXIS FÜR CHIRURGISCHE UND  
ORTHOPÄDISCHE REHA

- Manualtherapeut
- Medizinische Trainingstherapie
- Kinesiotaping/klass. Tapen
- Nordic Walking Instruktor
- Sportphysiotherapeut
- Rückenschulleiter
- u.a.

#### OLAF KRAMER

- Dipl. Sportlehrer
- Personal Trainer
- Rückenschulleiter
- Herzsportleiter
- Nordic Walking Instruktor
- u.a.



### INFO, ANMELDUNG & TERMINE

Physiomedico.fit  
[www.kontakt@physiomedico.de](http://www.kontakt@physiomedico.de)

OK-Personaltraining  
[www.info@ok-personaltraining.de](http://www.info@ok-personaltraining.de)

physiomedico.*fit*  
physiomedico Spezialpraxis für chirurgische und orthopädische Reha

 **oktraining.de**  
PERSONAL FITNESS TRAINER

# TEAM FÜR GESUNDHEIT & LIFESTYLE

PHYSIOMEDICO.FIT + OK PERSONALTRAINING

## Die Idee entstand beim gemeinsamen Sport, Kompetenzen bündeln und gemeinsam arbeiten.

Olaf als Diplomsportlehrer und Personal Trainer, der seine Schwerpunkte im Bereich Prävention und Fitness findet und Christian, der mit seiner Praxis im Bereich der orthopädischen Rehabilitation tätig ist.

Ziel unserer Gedanken ist es, auf privater Ebene die Physiotherapie und das Personal Training zu kombinieren. Dadurch erhält der Kunde individuelle diagnostische, therapeutische und sportwissenschaftliche Leistungen und Betreuung. Damit fördern wir die **Gesundheit** und steigern die **Lebensqualität**.

Je nach individuellen Bedürfnissen, aufgrund der Untersuchungsergebnisse und der Komplexität der Trainingsgestaltung kann die Betreuung in den Räumen der Praxis, bei Ihnen zu Hause oder in der Natur erfolgen.

Damit wir Ihnen ein maßgeschneidertes Lifestyle-Programm schnürten können ist ein umfassendes Beratungsgespräch notwendig. Die Kosten für die Beratung, bei Ihnen zu Hause oder in der Praxis, und die Bestimmung einer medizinisch-sportwissenschaftlichen Empfehlung berechnen wir einmalig und liegen zwischen 39,- EUR, und 78,- EUR (je nach zeitlichem Aufwand).

## Zur Optimierung Ihrer Gesundheit und des Wohlbefindens bieten wir drei Pakete an:

**LIFESTYLE BASIC** Anamnese/Beratung  
Fittesstest (Ergometer oder WalkingTest)  
Medimouse (Strahlenfreie Diagnostik der Wirbelsäule)  
Stabilitäts-Training (Core) in Form von PT

**LIFESTYLE ONE** Anamnese/Beratung  
Fittesstest (Ergometer oder WalkingTest)  
Medimouse(Strahlenfreie Diagnostik der Wirbelsäule)  
5 Einheiten MTT oder Individuelles Personaltraining  
Stabilitäts-Training (Core), Laufen, Walking, etc.

**LIFESTYLE PLUS** Anamnes/Beratung  
Fittesstest (Ergometer oder WalkingTest)  
Medimouse (Strahlenfreie Diagnostik der Wirbelsäule)  
10 Einheiten MTT oder Individuelles Personaltraining  
Stabilitäts-Training (Core, Laufen, Walking, etc.)

Nach eingehender Beratung unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Angebot.