

## Ablauf

- Das TheraVio Rückentraining findet in Gruppen bis zu 8 Teilnehmern statt.
- 10 Einheiten à 60 Minuten
- Bis zu 80% von den Krankenkassen unterstützt
- Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung für Ihre Krankenkasse
- Kosten insgesamt nur 99,- Euro



## Anmeldung

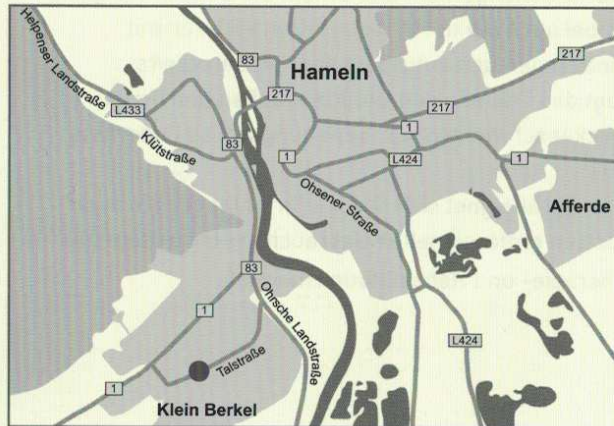
### Sie erreichen uns unter:

Telefon: 05151 4061456

E-Mail: hameln@theravio.de



Oder sprechen Sie uns persönlich an, um weitere Informationen und Kurszeiten zu erhalten.



### TheraVio Physiotherapeutische Fachpraxis

Talstraße 14

31789 Hameln

Telefon: 05151 4061456

Fax: 05151 4061457

E-Mail: hameln@theravio.de

[www.theravio.de](http://www.theravio.de)



TheraVio  
Physiotherapeutische Fachpraxis

Rückentraining mit

Xbase®  
3-DIMENSIONAL TRAINING EXPERIENCE





## Hintergrund

**Xbase** ist aus der Idee entstanden, beim Training eine wirksame und formbare Unterstützung zu bieten, die eine unbegrenzte Auswahl an Übungen und volle Bewegungsfreiheit in drei Dimensionen gewährleistet.

Sie kümmern sich **aktiv** um das **eigene Wohlbefinden** und steigern Ihre **Fitness**.

**Rückenschmerzen** sind ein erhebliches Gesundheitsproblem, das hohe Kosten verursacht.

**Beugen Sie vor** — mit Hilfe des Rückentrainings von TheraVio!



## Beschreibung

Die **Xbase** ist ein vielseitig einsetzbares Fitnessgerät: Sie dient dem **Muskelaufbau** und der Verbesserung von **Beweglichkeit, Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit, Gleichgewicht** und **Ausdauer**.

Einerseits trainieren Sie gegen einen Widerstand: das stärkt Gleichgewicht und erhöht die Geschmeidigkeit, wobei auch die **tieferliegende Muskulatur** mit einbezogen und aufgebaut wird. Andererseits regt das Training den Blutkreislauf an und beugt Rückenschmerzen vor, beziehungsweise lindert sie.

Das Gerät eignet sich sowohl für Anfänger als auch für den professionellen Gebrauch, insbesondere im Therapie- und Rehabilitationsbereich.



## Besonderheit

- Das Xbase System passt sich dem Anwender an
- Die Expanderschläuche sind stufenlos und individuell einstellbar
- Die Kombination mit Hilfsmitteln (instabile Unterlagen) erweitert das Trainingsspektrum
- Die weiche Oberfläche von Xbase ermöglicht eine Vielzahl von Boden-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Stabilitätsübungen
- Einzigartig in Hameln: die **Xbase**

