

## Gruppen und Kursangebote

Außer dem Training in Kleingruppen an den Total Gym Geräten bieten wir auch verschiedene Kurse an. Zu unserem Kursangebot gehören Pilates, Rückenschule, TRX-Schlingentraining und die Fit for Fun Kurse- Zirkeltraining!



Das TRX-Schlingentraining ist ein effektives Ganzkörpertraining. Auch hier wird nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Wie beim SensoPro und bei den Totalgym-Geräten werden immer ganze Muskelketten, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht trainiert. Unsere TrainerInnen halten ein großes Übungsspektrum für Sie bereit.



## PHYSIO-LOUNGE

Claudia Akemeier MSc Ost.

Treffpunkt für funktionelle Präventionsgymnastik  
Paulinenstraße 21 a  
32756 Detmold  
05231- 309499 oder 05231 - 29273  
[www.praxis-brueggemann.de](http://www.praxis-brueggemann.de)  
[lounge@praxis-brueggemann.de](mailto:lounge@praxis-brueggemann.de)

Die **PHYSIO-LOUNGE** liegt im Zentrum von Detmold, gegenüber der Sparkasse Detmold. Parkmöglichkeiten im Haus und ein Fahrstuhl sind vorhanden.



## PHYSIO-LOUNGE

Inhaberin Claudia Akemeier MSc Osteopathie

**FUNKTIONELLE PRÄVENTION  
FITNESS  
REHABILITATION**





## Leben ist Bewegung!

Das Konzept der PHYSIO-LOUNGE und der Praxis Brüggemann. Es ist ganz gleich ob in der Physiotherapie, in der Osteopathie, in der Prävention bzw. in der Rehabilitation. Der Körper braucht Bewegung und das ganze Team bemüht sich, die Bewegung auf jedem Niveau wiederherzustellen und die PatientInnen/KundInnen in Bewegung zu halten.

Die Motivation der Mitarbeiter unseren Leitsatz „Leben ist Bewegung“ umzusetzen ist sehr stark. Respekt vor dem Können und der Leistung der angestellten Therapeuten und Rezeptionsfachkräfte ist eine Voraussetzung für die tolle Zusammenarbeit mit einem super Team.



**Leben ist Bewegung**, da wo keine Bewegung mehr stattfindet, entsteht Krankheit.

Unser **erfahrenes und freundliches Team** bringt Bewegung in Ihr Leben.

## PHYSIO-LOUNGE

In der Akutphase können die PatientInnen mit Krankengymnastik, Manueller Therapie, Massage/Fango und mit Osteopathie behandelt werden. Wenn das Gewebe, die Struktur (Muskeln, Gelenke) wieder beweglich ist, sollte der/die PatientIn in Bewegung bleiben.

Um nach der Akutphase oder zur Prävention in Bewegung zu kommen oder zu bleiben steht den PatientInnen/KundInnen der Praxis Brüggemann zusätzlich die PHYSIO-LOUNGE zur Verfügung.

In der PHYSIO-LOUNGE wird ein individuelles Training mit maximal fünf bis sechs Teilnehmern auf Total Gym-Geräten und dem SensoPro angeboten.



Auf den Total Gym-Geräten und dem SensoPro arbeiten unsere TeilnehmerInnen bevorzugt mit der schiefen Ebene oder mit einer mobilen Unterstützungsfläche. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Im Rahmen des Trainings werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht an nur einem Gerät geschult. Ein zeitaufwendiger Gerätewechsel entfällt damit. Für Ausdauer bzw. Cardiotraining stehen Laufbänder (Skillmill), Ergometer und Stepper der Firma Technogym zur Verfügung.

## SensoPro

Der SensoPro (<https://sensopro.swiss/>) stammt aus der Schweiz und bietet unter Belastung ein optimales Koordinations-, Gleichgewichts-, Kraft- und Ausdauertraining. Dieses Gerät ist für Leistungssportler ebenso geeignet wie für Senioren zur Sturzprophylaxe. Ein weiteres Einsatzgebiet des SensoPro ist die neurologische Rehabilitation, wenden Sie sich an unsere Therapeuten!

Leben ist Bewegung wird auf dem SensoPro erlebbar und es macht auch noch Spaß! Das Training auf dem SensoPro ist ein Einzeltraining und kann nach der Einweisung selbstständig durchgeführt werden.



Wir arbeiten präventiv im Bereich der gesundheitlichen Fitness, Betriebssport, Musikergesundheit und Rehabilitation. Alle Klienten werden individuell betreut, beraten und dort abgeholt, wo sie stehen. Egal in welchem Alter und Fitness-Level sie sich befinden.

Alle Geräte eignen sich hervorragend zum Personaltraining!