A close-up photograph of two hands being held together in a supportive gesture. The hands are positioned in the center-right of the frame, with fingers spread and palms facing each other. The lighting is warm and focused on the hands, while the background is dark and blurred. One hand has a black ring on the ring finger. The overall mood is one of care and assistance.

Das Plus im  
Zentrum.  
Gemeinsam  
mehr Positives  
erreichen.

---

Begeistert packen wir die Herausforderung an, Sie unabhängig von Alter und Fähigkeitslevel an Ihr Ziel zu führen.

Mit unserem innovativen Trainingsmodell glauben wir auf Ihre individuellen Bedürfnisse bestmöglich eingehen zu können. Basierend auf den Standards des internationalen Sportphysiotherapie Verbandes (IFSPT) bauen wir unser Trainingsmodell auf drei Kernkompetenzen des Sportphysiotherapeuten auf. Ihrer individuellen Trainingsabsicht entsprechend haben Sie die Wahl zwischen folgenden Basisangeboten als Kernkompetenzen des Sportphysiotherapeuten.

#### **Förderung eines gesunden Lebensstils**

Ihr Coach fördert im Rahmen Ihrer Fähigkeiten die gewünschte Sportart oder ist Ihnen dabei behilflich, Alltagsaktivitäten müheloser ausüben zu können. Er gibt Ihnen individuelle Empfehlungen für ein optimales Training und zeigt Wege auf, wie die Gesundheit unterstützt werden kann.

#### **Verletzungsprävention**

Ihr Coach beurteilt Ihr Verletzungsrisiko in Bezug auf Ihre Sportart oder Alltagsaktivität. Er informiert Sie zu allfälligen Risikofaktoren und plant Ihr Training um das Verletzungspotenzial zu reduzieren.

#### **Leistungssteigerung**

Ihr Coach evaluiert Ihre Leistungsfähigkeit in Bezug auf Ihre Sportart oder Alltagsaktivität. Er gibt Ihnen Ratschläge, plant ihr Training um die Voraussetzungen zu optimieren und Ihrem Leistungsziel näher zu kommen.

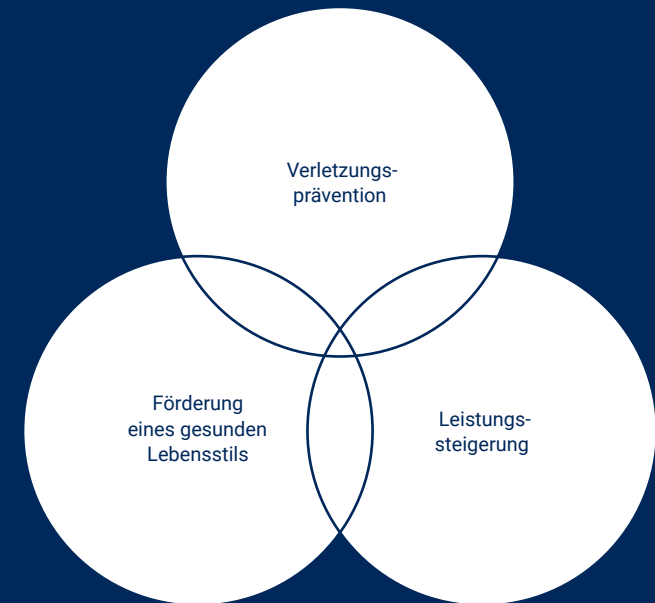
Durch unseren standardisierten Evaluierungsprozess eruieren wir Ihre Trainingsabsicht und Ihr Aktivitätsniveau. Daraus ergibt sich für Ihren Coach die Möglichkeit Ihr Training massgeschneidert zu planen und Ihnen mögliche Add-ons (kostenpflichtig) oder zusätzlich sinnvolle Therapien zu empfehlen.

## Evaluierungsprozess

### Schritt 1



Fragebogen zur Trainingsabsicht, Aktivitätsniveau



Unsere hochqualifizierten Sportphysiotherapeutinnen begleiten Sie auf einer persönlichen und einzigartigen Reise an Ihr Ziel.

Durch unseren standardisierten Evaluierungsprozess eruieren wir Ihre Trainingsabsicht und Aktivitätsniveau im Sport oder bei Alltagsaktivitäten

## 3-Monatsabo

### Schritt 2



Einführungstraining  
60 Min.



Kontrolltraining  
30 Min.



Abschluss  
3-Monatsabo

Kostenlose Teilnahme  
an Workshops und Vorträgen



Anamnestischer  
Fragebogen



Vorbereitung  
Trainingsplan



Zusage  
Training

Woche 1

Trainingszyklus 1

Woche 6

Trainingszyklus 2

Woche 12

Trainingszyklus 3

Woche 18



Trainingstagebuch  
Möglichkeit  
für Monitoring

Kontrolltraining  
30 Min.



Trainingsanpassung  
60 Min.



Kontrolltraining  
30 Min.



## 6-12-Monatsabo

## Leistungskatalog

- Enge Betreuung durch eine persönliche Physiotherapeutin Ihres Vertrauens
- Ihr Trainingsabonnement kann individuell, spezifisch auf Ihre Ziele und flexibel gestaltet werden
- Fragebögen zur Auswertung, Vorbereitung und Planung des Trainings durch die Therapeutin vor dem Einführungstraining
- 1 Stunde Trainingseinführung
- Trainingskontrollen nach einem Trainingszyklus von 6 bis 7 Wochen
- 1 Stunde Trainingsanpassung nach 2 Trainingszyklen
- 1 Monat gratis bei nahtloser Verlängerung Ihres Jahresabonnements
- Kostenlose Teilnahme an ausgewählten Vorträgen und Workshops der Therapie Kreuzplatz
- Jahresevent der Trainingscommunity Therapie Kreuzplatz
- Individuelle Erweiterung des Angebots in Form von Add-ons (kostenpflichtig)

## Preise

Abonnement	Preis inkl. MwSt.
<b>Jahresabonnement</b> 1 Monat gratis bei nahtloser Verlängerung Ihres Jahresabonnements	1'176 CHF
<b>Halbjahresabonnement</b>	710 CHF
<b>3-Monatsabonnement</b>	478 CHF
<b>3-Monats Follow-up</b> Nach physiotherapeutischer Behandlung	340 CHF
<b>Add-ons</b> Abhängig vom Angebot, nicht inbegriffen	
Ein Add-on erweitert oder ergänzt eine Basisleistung mit einem optionalen Angebot, welches zur Professionalisierung erbrachter Basisleistungen beiträgt. Es kann unspezifisch für jede Trainingsabsicht und jedes Aktivitätsniveau sein oder spezifisch für eine bestimmte Population. Unsere Therapeutinnen erarbeiten laufend neue Add-ons, welche unsere Kunden auf der Reise an ihr Ziel unterstützen.	

# Öffnungszeiten

## **Montag – Donnerstag**

07.30 – 20.00 Uhr

## **Freitag**

07.30 – 18.30 Uhr

## **Samstag**

09.00 – 12.30 Uhr

## **Telefonzeiten**

Montag – Donnerstag

08.00 – 12.00 Uhr

13.00 – 16.30 Uhr