



THERAPIE • TRAINING

Unser Versprechen: mehr Lebensqualität

beweglicher • stärker • gesünder

Seit 2016 steht der Name 360 Grad Therapie und Training in Bad Bergzabern für **Qualität und Kompetenz** in den Bereichen **Physiotherapie und Training**.

Sowohl im Training als auch in der Therapie sind wir stets daran interessiert, uns **auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und Technik** zu halten, um unseren Kunden und Patienten die bestmögliche Hilfe anzubieten.

Unsere Vision:

Jeder Mensch ist ein Athlet und kann in seiner Funktionalität, seinen Fähigkeiten & Fertigkeiten sowie seiner individuellen Leistungsfähigkeit geschult, trainiert und gefördert werden

Athletik- & Aufbautraining

im Vereinssport

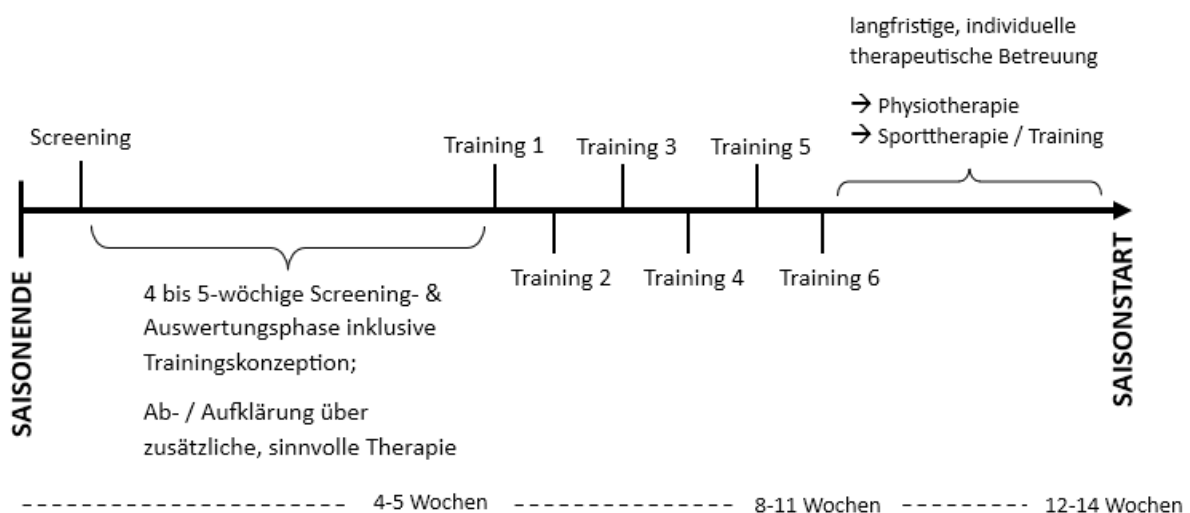
Unsere Vision: *„Jedes Individuum ist ein Athlet und kann in seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten geschult und optimiert werden“*

- der Fokus des Screenings und anschließenden Trainings liegt auf einer ganzheitlichen und nachhaltigen Schulung sowie der Förderung der individuellen Leistungsfähigkeit unter Beachtung bestehender Dysbalancen oder verletzungsbedingter Probleme
- unser Athletiktraining dient der professionellen, optimalen und betreuten Vorbereitung auf die bevorstehende Saison unter Beachtung der sportartspezifischen Anforderungen

Individuelle Schwerpunktsetzung:

- Ausdauer(-fähigkeit)
- Kraftfähigkeit – Muskelaufbau
- Koordination
- Beweglichkeit
- (Neuro-)muskuläre Ansteuerung
- Schnell-, Explosiv- & Reaktivkraft

Beispielhafte Konzeption mit Screening:



Athletiktraining zur Saisonvorbereitung für Vereine -Sommer-

Screening (optional vor dem Trainingsstart):

Ziel unseres sportwissenschaftlichen und funktionellen Screenings ist, Dysbalancen und Fehlfunktionen sowie Schwachstellen jedes Athleten / jeder Athletin zu identifizieren, um an diesen in einem weiteren Schritt arbeiten zu können und somit einen nachhaltigen Einfluss auf die Funktionalität des muskuloskelettalen Systems und die individuelle Leistungsfähigkeit zu nehmen.

Screening-Tools:

- Functional Movement Screen (FMS)
- Return to Activity Algorithm (RTAA)
- Bunkie-Test
- optional: vereinzelt Atemgasanalysen (Dygnostics)

360° Athletiktraining-Programm

>> Mobility & Agility zur Erwärmung vor jedem Training <<

Training 1: Stabilitätstraining (Beinachsenstabilität, Fuß- & Sprunggelenksstabilität), Core-Stability

Training 2: sportartspezifisches Training an / in der Sportstätte

Training 3: TRX / Krafttraining (funktionell)

Training 4: sportartspezifisches Training an / in der Sportstätte

Training 5: Functional Zirkel (+ Bunkie)

Training 6: sportartspezifisches Training an / in der Sportstätte

→ Änderungen der Schwerpunkte bei Bedarf möglich!

Weitere Behandlungsmöglichkeiten:

Physiotherapie

Manuelle Therapie, Krankengymnastik – Rezepte

Sporttherapie

Krankengymnastik am Gerät (betreutes Training) – Rezept

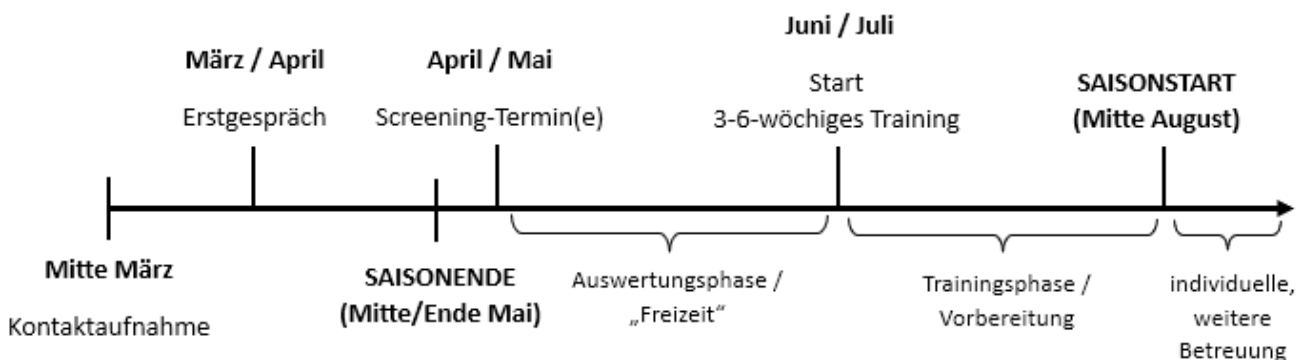
Fitness

Fitnessstraining (freies Training)

Ablauf & Organisation:

- frühzeitige Kontaktaufnahme (allerspätestens 2 Monate vor gewünschtem Screening- bzw. Trainingsbeginn)
- Erstgespräch zur Zielabsprache und Konzeption des Vertrages
 Terminfindung für Screening
 - Einzeltermine unter der Woche
 - Dynostics-Termine zusätzlich
 Terminfindung der 6 Trainingseinheiten nach Ablauf der Screening- & Auswertungsphase
- 3-6-wöchiges Athletiktraining (1-2x / Woche)
- Abschlussgespräch über weitere Zusammenarbeit und Notwendigkeit weiterer Therapie im individuellen Bedarf
 - regelmäßiger Kontakt sowie Rücksprache jederzeit möglich und erwünscht

Zeitlicher Ablauf am Beispiel der Fußball Bundesliga Saison 2023:



Finanzierung

Screening inkl. Auswertung

Leistungsumsatz pro SportlerIn	50€
Leistungsumsatz + -diagnostik pro SportlerIn	80€

Athletiktraining (6x 1,5h) bis 16 SportlerInnen 1100€ (= 185€ pro Einheit)

jede weitere Trainingseinheit	+125€
bei mehr als 16 SportlerInnen	+25€ je Einheit

Einzeltraining (Fitness)

KG-Gerät (betreut; 6 x 45Minuten)	Zuzahlung Rezept (~40€ pro Rezept)
freies Training im Fitnessbereich	Konditionen nach Absprache

Ansprechpartner & Kontakt

360Grad Therapie & Training
Kapeller Straße 19, 76887 Bad Bergzabern
Telefonnummer: 06343/9388137

Ansprechpartner: Fabienne Müller

fabienne.mueller@360grad-bza.de

Ansprechpartner: Conny Falk

conny.falk@360grad-bza.de