



Sports and more

In unserem Sports and more Gesundheits- & Therapiezentrum bieten wir Ihnen nachhaltige Rehabilitationsmaßnahmen, um damit Ihre Mobilität, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensqualität zu verbessern.



Inhaberin:  
Alexandra Rich

Sports and more

### Unsere Leistungsangebote im Gesundheits- & Therapiezentrum

- ✓ Cardio-Training (Herz-Kreislauf)
- ✓ Rehabilitationssport
- ✓ Extrafit
- ✓ Gymnastik-Kurse
- ✓ fle-xx | das Rücken-Training
- ✓ Physiotherapie



### Fitness-Studio

Anschrift: In der Krümmgewann 5  
55597 Wöllstein

Telefon: 06703 / 96 17 60

E-Mail: info@sportsandmore-woellstein.de

Internet: www.sportsandmore-woellstein.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 08:15 – 22:00 Uhr  
Sa. 11:00 – 18:00 Uhr  
So. + Feiertag 10:00 – 17:00 Uhr  
und nach Aushang



### Wellness & Service

#### Fitness-Studio

- ✓ Sauna
- ✓ Kinderbetreuung
- ✓ Bistro-Bereich

#### Gesundheits- & Therapiezentrum

- ✓ Bistro-Bereich

Das gesamte Sports and more Team wünscht Ihnen viel Spaß und einen angenehmen Aufenthalt in unserem Fitness-Studio und in unserem Gesundheits- & Therapiezentrum. Überzeugen Sie sich selbst von unseren Angeboten und vereinbaren Sie Ihren persönlichen und unverbindlichen Beratungstermin.



### Gesundheits- & Therapiezentrum

Anschrift: Ernst-Ludwig-Str. 61  
55597 Wöllstein

Telefon: 06703 / 30 58 452

E-Mail: info@sportsandmore-therapie.de

Internet: www.sportsandmore-therapie.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 08:00 – 21:00 Uhr  
Sa. 10:00 – 17:00 Uhr  
So. 10:00 – 15:00 Uhr

Für Ihre Gesundheit  
machen wir uns stark





Sports and more, das Fitness-Studio für Ihre Gesundheit in Wöllstein, Bad Kreuznach und Umgebung.

*fitness*

## Training | Kurse

### Training

- ✓ Fitness-Training
- ✓ Cardio-Training
- ✓ Power Plate
- ✓ effective-Training

### Wellness

- ✓ Sauna
- ✓ Fit-Rolle
- ✓ InBody

### Kurse

- ✓ Aerobic
- ✓ Zumba®
- ✓ Jumping®
- ✓ Indoor Cycling
- ✓ Team Rowing



## Power Plate

Mit Power Plate stimulieren Sie perfekt Ihre Tiefenmuskulatur. In nur 10 Minuten, 2 bis 3 x pro Woche angewendet, können Sie bereits beträchtliche Ergebnisse erzielen. Rumpfpartige, Beine, Arme, Po und Rücken werden gleichermaßen muskelschonend trainiert, um optimal den Körper in Form zu halten.

### effective®

Bei „effective“ trainieren Sie gemeinsam mit einem Trainer in der Gruppe an speziellen Geräten. Das Herzstück dieser Geräte ist der isodynamische Widerstandsgeber, der speziell für die Sportrehabilitation entwickelt wurde. „effective“ gewährleistet ein optimales, individuelles Training bei geringstem Zeitaufwand und maximalem Effekt mit viel Spaß.



## InBody Körperanalyse



*In unserem Fitness-Studio stehen Sie mit Ihren Zielen und Bedürfnissen im Mittelpunkt. Erleben Sie eine perfekt ausgestattete Anlage, die keine Wünsche offen lässt.*

**Wir freuen uns auf Sie!**



## Extrafit

Extrafit setzt, den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen folgend, die effektivste Trainingsmethode mit seinen Geräten in die Praxis um. In diesem sogenannten exzentrischen Training werden die Muskeln in beiden Phasen der Bewegung trainiert, sowohl bei der Zug- als auch bei der Entlastungsbewegung, also der Dehnungsphase des Muskels.

- ✓ **schnellerer Kraftaufbau**
- ✓ **gesteigerte Zunahme der Muskelmasse**
- ✓ **geringere Gelenkbelastung**
- ✓ **ermäßigter Blutdruckanstieg**
- ✓ **Verkürzung der Trainingszeit**

## Physiotherapie

Die Sports and more Physiotherapie bietet Ihnen qualitativ hochwertige Behandlungen bei Rücken- und Nackenbeschwerden, Sportverletzungen und allgemeinen Erkrankungen des Bewegungsapparats.

Wir stimmen jede Therapie exakt auf Ihre Bedürfnisse ab, damit Sie sich so schnell wie möglich wieder erholen und in Topform sind.

Nach Abschluss der Behandlung können Sie sich auch weiter präventiv von uns behandeln lassen. Zusätzlich haben Sie die Wahl zwischen verschiedenen Kursen oder Einzelterminen für prophylaktische Therapien auf privater Basis.

## Physiotherapeutische Leistungen

- ✓ klassische Massage | Bindegewebsmassage
- ✓ Segment/Periost/Colonbehandlung
- ✓ Manuelle & fasziale Therapie
- ✓ Krankengymnastik | am Gerät
- ✓ Manuelle Lymphdrainage
- ✓ Kompressionsbandagierung
- ✓ Traktionsbehandlung (Schlingentisch)
- ✓ Elektrotherapie (auch bei Lähmungen)
- ✓ Wärme- & Kältetherapie Heißluft | Infrarot
- ✓ Fango-Moor Teil- & Vollpackung
- ✓ Kinesio-Tapes

## fle-xx | das Rücken-Training

Mit dem fle-xx-Training gewinnen Sie Schmerzfremheit und Beweglichkeit. Das Ziel ist die Behebung der Fehhaltung mit einfachen Übungen. Dabei werden die verkürzten Muskeln gezielt in die Länge trainiert und gestärkt. Schon nach wenigen Wochen zeigt das Training Wirkung – mit zunehmender Beweglichkeit und einem geschmeidigeren Körpergefühl. Der fle-xx Zirkel umfasst mehrere Grundgeräte und diverse Zusatzübungen jenseits der Geräte. Die Übungen sind so einfach wie effektiv und für jeden auch leicht zu kontrollieren.

*therapie*



**Das fle-xx Ziel**  
Schmerzfremheit und Beweglichkeit gewinnen