

fittemitte® und Du

fittemitte® ist ein Trainingskompetenzzentrum für ein gesundes, und vitales Körperzentrum. Es geht um Dich und darum, wie Du mit gezielten Übungen zu einer starken Körpermitte findest. Dabei stehen Dir ein einzigartiges Trainingskonzept und die neusten Geräte am Markt zur Verfügung.

Ein starker Rumpf steigert Deine Leistung in Alltag und Sport. Mehr Power im Rumpf bedeutet mehr Kraft in Armen und Beinen. Das nützt Dir nicht nur beim Öffnen eines Marmeladenglases oder beim Aufschieben eines Garagentores, sondern auch beim Schifahren, Golfspielen oder Fitnessstraining.

Lebensfreude und Vitalität sind entscheidend für die Lebensqualität. Sie können durch Probleme beeinträchtigt werden. Ein gezieltes Training kann solchen Problemen – präventiv sowie rehabilitativ – entgegenwirken.



BESUCHE UNS

📍 **fittemitte OG**
Hauptstraße 78
6464 Tarrenz

🖱 www.fittemitte.com

REDE MIT UNS

☎ **05472 / 28 30 188**

✉ office@fittemitte.com





GRÜNDE FÜR EIN TRAINING BEI FITTEMITTE®

- › Du hast Rückenschmerzen
- › Du verlierst ungewollt Harn (ein paar Tropfen oder auch größere Mengen)
- › Du musst untertags oft aufs WC (mehr als 8 mal) und urinierst nur kleine Portionen (weniger als 300 ml)
- › Du musst in der Nacht öfter als einmal aufs WC

- › Du hast oft einen plötzlichen, sehr befehlenden, eventuell sogar schmerzhaften Harndrang
- › Du hast deine Winde nicht unter Kontrolle bzw. verlierst Stuhl
- › Du hast das Gefühl, dass deine Haltung schlecht und spannungslos ist
- ♀ Du spürst im Unterleib ein Druckgefühl nach unten, ein Gefühl von „unten offen sein“ oder sogar ein Fremdkörpergefühl in der Scheide
- ♀ Du hast Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- ♀ Dein Beckenboden und Dein Bauch haben sich durch Schwangerschaft und Geburt verändert
- ♂ Du hast einen verzögerten oder langsameren oder unterbrochenen Harnstrahl
- ♂ Du hast Probleme mit der Erektion

Individuelle Lösungen für Dein Anliegen

Derartige Probleme können bei jedem auftreten: bei Männern, jungen und älteren Frauen und sogar bei sportlichen Personen und Leistungssportlern! Erkennst Du in Alltag, Hobby- oder Leistungssport eines der genannten Probleme und willst ihm gezielt entgegenwirken? Das Training für eine fitte Mitte ist unsere Kompetenz.

Du kannst aber auch zu uns kommen, wenn du keine Probleme hast, weil du gesund bleiben und möglichen Problemen vorbeugen möchtest. Wenn du dich gesund und fit durch die Schwangerschaft und die Zeit danach bewegen willst, dann bist du bei uns ebenfalls genau richtig.

Ist eine Operation notwendig, dann solltest du nach der OP unbedingt trainieren. Am besten kommst du schon vorher zu uns, dann bist du nach der OP schneller wieder fit. Manchmal kann ein Training eine Operation sogar hinauszögern oder verhindern. Nach einem Gespräch mit uns kann es sein, dass wir dir vor dem Training eine ärztliche Abklärung empfehlen.

