

Tag der offenen Tür im PhysioZentrum Odenwaldkreis Neue Geräte testen / Kostenlose Vorträge und Kurzworkshops

Am Samstag, 30. September 2023 von 10 bis 14 Uhr öffnet das PhysioZentrum Odenwaldkreis am Gesundheitszentrum Odenwaldkreis (GZO) seine Türen für Interessierte. Neue Geräte, Airbike und Skiergometer können vor Ort ausgiebig getestet werden. In Kurzworkshops erfahren Besucherinnen und Besucher propriozeptives Training und Gleichgewicht am eigenen Leib. Zwei Vorträge zum Thema „Koordination in Sport und Freizeit“ und „FMS und Y-Balance Test“ runden das Programm ab.

ERBACH. In den letzten Wochen hat sich viel bewegt im PhysioZentrum Odenwaldkreis am GZO. Die Präventionsabteilung im 1. Untergeschoss des Bettenhauses hat zehn neue Geräte für ihren Gerätepark erhalten. Inklusiv Seilzüge und der Cardiogeräte „Airbike“ sowie „Skiergometer“ ist ein umfassendes Ganzkörpertraining von Kopf bis Fuß möglich – nicht nur für erfahrene Trainierende, sondern auch für Einsteigerinnen und Einsteiger. Ein Team aus Sportwissenschaftlern und -therapeuten bietet 1-zu-1 Betreuung während der Trainingszeiten montags bis freitags von 7:30 bis 20 Uhr, sodass stets ein Ansprechpartner vor Ort ist, um Fragen zu beantworten, Trainingskorrekturen vorzunehmen sowie Trainingspläne anzupassen.

Wie sich das Training an den neuen Geräten, am Airbike oder Skiergometer anfühlt, können Besucherinnen und Besucher am Tag der offenen Tür ausgiebig testen und dabei von attraktiven Aktionsangeboten profitieren. Zudem spricht Norbert Müller, fachlicher Leiter des PhysioZentrums Odenwaldkreis, um 11 Uhr über die Bedeutung von Koordinationstraining in Sport und Freizeit. Was sich hinter den standardisierten Testverfahren FMS („Functional Movement Screen“) und „Y-Balance Test“ verbirgt und wie man dadurch Dysfunktionen im Körper erkennen und Verletzungsrisiken minimieren kann, erläutert Sportwissenschaftler Georg Keßler in seinem Vortrag um 11:30 Uhr.

Programmübersicht

- **11:00 Uhr:** Koordination in Sport und Freizeit – Definition und warum das Koordinationstraining so wichtig ist (Norbert Müller, Fachliche Leitung PhysioZentrum)
- **11:30 Uhr:** FMS und Y-Balance Test – Standardisierte Testverfahren zur Identifikation von Dysfunktionen, Asymmetrien und Verletzungsrisiken (Georg Keßler, Sportwissenschaftler)
- **12:30 Uhr:** Kurzworkshop: Propriozeptives Training
- **13:00 Uhr:** Kurzworkshop: Gleichgewicht

19. September 2023

Der Veranstalter weist darauf hin, dass bei allen Veranstaltungen der Einlass aus sicherheitstechnischen Gründen auf die zugelassene Besucherzahl begrenzt ist.

Weitere Informationen:

PhysioZentrum Odenwaldkreis GmbH

Bereich Prävention

Albert-Schweitzer-Straße 10-20 | 64711 Erbach

Telefon: 06062 79-4222

E-Mail: physikalische-therapie@gz-odw.de

www.gz-odw.de/aktuelles/veranstaltungen

Bild / Bildunterschrift: Welche Möglichkeiten das PhysioZentrum Odenwaldkreis im Bereich des präventiven Trainings bietet, können Besucherinnen und Besucher am Tag der offenen Tür am Samstag, 30. September von 10 bis 14 Uhr, am eigenen Leib ausgiebig testen. Kostenlose Vorträge und Kurzworkshops ergänzen den Aktionstag (Foto: Shutterstock)

