



Physiotherapie • Yoga • Training & Bewegung

Wir akzeptieren alle
Krankenkassen
sowie Selbstzahler.

Balance für Körper, Geist & Seele

Ob Therapie, Personal Training oder Yoga –
inbalance verleiht Ihnen eine ganzheitliche
Balance. Für eine gesunde und starke Mitte.



NEU!
Outdoor-Park
fürs Training
im Freien



Ein Raum zum Wohlfühlen

Ausgeglichen und alltagsfit durch unseren ganzheitlichen Ansatz.

Alltagsstress, Verletzungen, Schlaf- und Bewegungsmangel können den Menschen leicht aus dem Gleichgewicht bringen. Mit inbalance haben wir auf Fehmarn einen Ort geschaffen, an dem Sie Ihren Körper und Geist wieder zurück in die ursprüngliche Balance bringen können. Damit Sie sich besser, gesünder, stärker und ausgeglichener fühlen.

Den genau das ist unser Ziel. Egal ob Sie gesundheitliche Beschwerden oder Verletzungen haben, den Bewegungsapparat stärken oder Körper, Geist und Seele eine Ruhepause gönnen möchten – bei inbalance machen wir all das möglich.

Der Wassersport sowie familiäre Wurzeln haben mich, inbalance-Inhaber Jacob Pack, auf die schöne Ostseeinsel Fehmarn gezogen. Mit inbalance haben wir ein einzigartiges und ganzheitliches Konzept auf die Insel gebracht, das das bisherige Angebot bereichert. Mitten in Burg, im Ärztehaus Dr. med. Gerber, können Sie in moderner und familiärer Atmosphäre exklusiv trainieren und entspannen. Termingebunden, in Kleingruppen oder mit 1:1-Betreuung. Unser motiviertes Team aus hochqualifizierten Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Yoga-/Pilateslehrern steht Ihnen dabei jederzeit aktiv und beratend zur Seite.

Wir sind ergebnisorientiert aber immer auch mit der nötigen Portion Spaß bei der Sache. Denn wir lieben unseren Beruf. Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre innere Balance liegen uns am Herzen.

Weitere Informationen zu inbalance, unserem motivierten Team und unserem Angebot finden Sie unter: www.inbalance-fehmarn.de.

” *Wir haben mit inbalance einen Raum für positive Momente und Spaß an Bewegung geschaffen. Gönnen Sie Ihrem Körper und Geist die Zeit, die sie verdienen.*

Jacob Pack
Physiotherapie inbalance



Drei Schwerpunkte für Ihr inneres Gleichgewicht
Vertrauen Sie qualifizierten Mitarbeitern & modernsten Geräten.

Legen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in unsere Hände. Dafür steht Ihnen das kompetente und hochmotivierte inbalance-Team zur Seite. Wir bieten modern ausgestattete Räumlichkeiten, in denen wir uns ganz allein auf Sie und Ihre körperliche und geistige Balance konzentrieren.

Nach Verletzungen und bei körperlichen Beschwerden kümmern sich unsere erfahrenen **Physiotherapeuten** in drei modern ausgestatteten Behandlungsräumen um Sie. In Absprache mit Ihnen und Ihrem behandelnden Arzt lösen sie Verspannungen, richten Fehlstellungen und mobilisieren die betroffenen Gelenke, Sehnen und Muskelpartien.

Auf unserer geräumigen Trainingsfläche haben Sie die Möglichkeit, in Kleingruppen unter fachkundiger Betreuung Ihre muskulären Schwachstellen in Angriff zu nehmen. Dafür stehen **computergestützte Trainingsgeräte** zur Verfügung, so dass Sie Ihre Trainingseinheit

jederzeit auf einem Bildschirm überwachen können. Auf diese Weise trainieren Sie so gelenkschonend und effektiv wie möglich.

Ruhe und Entspannung finden Sie darüberhinaus in unseren regelmäßig stattfindenden **Yoga- und Pilateskursen**. Beim Hatha-Yoga werden Sie Ihren Alltagsstress garantiert vergessen. Pilates unterstützt Ihren gezielten Muskelaufbau für eine gesunde Körperhaltung. Bis zu acht Personen können sich in unserem hellen und ruhig gelegenen Yoga- und Pilatesraum auf eine Reise zur eigenen Mitte begeben. Die Kurse bilden die perfekte Ergänzung für ein ganzheitliches Training.

Bei Fragen zum ganzheitlichen Trainingsansatz von inbalance besuchen Sie uns persönlich oder schauen Sie vorbei auf www.inbalance-fehmarn.de.

PHYSIOTHERAPIE

Stärkung & Mobilisation

Wir aktivieren Ihre körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Bei inbalance steht Ihr Wohlbefinden an erster Stelle. Deshalb tun wir alles, um Ihre Beschwerden zu lindern. Ob Mobilisierung der Gelenke, Stärkung der Muskulatur oder Entspannung – unsere erfahrenen Physiotherapeuten leisten die nötige Hilfestellung, um Ihre Selbstheilungskräfte frei zu setzen.

Unser Körper muss im Verlauf eines Lebens eine ganze Menge aushalten. Nicht selten machen sich Fehlhaltungen und Verletzungen auch noch Jahre später schmerzlich bemerkbar. Wir bei inbalance decken daher das gesamte Spektrum der modernen Physiotherapie und ambulanten Sportrehabilitation ab. Kompetent und mit viel Spaß motiviert Sie unser Physio-Team, um spürbar Erfolge zu erzielen.

Konkret bieten wir folgende Ansätze und Behandlungsmethoden:

- ✓ Krankengymnastik am Gerät (KGG)
- ✓ Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- ✓ Neurologische Krankengymnastik (Bobath)
- ✓ Manuelle Therapie (MT)
- ✓ Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- ✓ Kälte- und Wärmeanwendungen
- ✓ Klassische Massage und Thai-Yoga-Massage
- ✓ Kinesio Taping
- ✓ Isometrische Kraftmessung

Sie möchten auch ohne ärztliche Verschreibung in den Genuss einer unserer wohltuenden Massagen kommen? Kein Problem. Viele Angebote stehen sowohl Kassenpatienten als auch Selbstzahlern zur Verfügung.



YOGA & PILATES

Die eigene Mitte stärken

Ein Raum für Selbsterfahrung und Veränderung.

Innere Balance erreicht man nicht nur mit einem leistungsfähigen Körper. Wir sind überzeugt: Auch ein ausgeglichener Geist trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Deshalb bietet inbalance regelmäßige Yoga- und Pilateskurse, die den Alltagsstress vergessen lassen und die innere Mitte stärken.

Die Yoga-Form, die wir in unseren Kursen verfolgen ist das Hatha-Yoga. Hatha bedeutet, dass wir das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist hauptsächlich durch körperliche Dehn- und Kräftigungsübungen (Asanas), kontrollierten Atem (Pranayama) und durch Meditation und Entspannung herstellen.

Bei Pilates sprechen wir durch Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung gezielt Muskelgruppen an, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Von ruhigem Rückenyo über dynamische Fortgeschrittenen-Kurse bis hin zu ganz individuellen Kursen mit 1:1-Betreuung – die inbalance-Kurse richten sich an unterschiedlichste Zielgruppen.



Aufgrund der Gruppenstärke von maximal 15 Teilnehmern ist eine persönliche Betreuung und Hilfestellung gewährleistet. Eine Anmeldung für die einzelnen Kurse ist dringend erforderlich.

TRAINING & BEWEGUNG

Mit Spaß & Begeisterung ans Ziel

Messbare Erfolge durch computergestütztes Training.

Spaß an Bewegung ist das, was bei inbalance im Mittelpunkt steht. Denn wer Spaß am Training hat, ist motiviert und erzielt schneller Erfolge. Ob drinnen oder draußen, in Kleingruppen oder als Personal Training, aus gesundheitlichen Gründen oder um die Leistung zu steigern – unsere Trainer sind für Sie da.

In entspannter und familiärer Atmosphäre können Sie bei inbalance Ihre persönlichen Ziele erreichen. Unsere hochmodernen Trainingsgeräte der Firma Frei ermöglichen ein computergestütztes Training, so dass Fortschritte gemessen und optimal kontrolliert werden können. Während der gesamten Trainingseinheit stehen Ihnen dabei unsere motivierten und erfahrenen Trainer zur Seite.

Bevor es jedoch an die Geräte geht, stellen wir gemeinsam mit Ihnen einen auf Sie und Ihre individuellen Ziele abgestimmten Trainingsplan auf. Mit Hilfe verschiedener Fitnesstests und isometrischer Kraftmessungen kann der Ist-Zustand Ihrer Leistungsfähigkeit aufgezeigt werden. So wird das Training noch effektiver und Erfolge werden schneller sichtbar.

Unser Bewegungsangebot zielt dabei auf die folgenden Bereiche ab:

- ✓ Funktionelles Training (Ganzkörpertraining)
- ✓ Konditionstraining, Herz-Kreislauf-Training
- ✓ Lauftraining (inkl. Funktionellem Training, Agility, Lauf-ABC)
- ✓ sportartspezifisches Stabilisationstraining
- ✓ Gewichtsreduktion
- ✓ Indoor und Outdoor

Um bei inbalance eine optimale Betreuung zu gewährleisten, wird termingebunden in Kleingruppen mit bis zu sechs Personen trainiert. Auf Wunsch kann selbstverständlich auch eine 1:1-Betreuung gebucht werden.



Für anspruchsvolle Workouts unter freiem Himmel: Die neue Outdoor-Trainingslandschaft sorgt für noch mehr Abwechslung im inbalance-Programm.

SPECIALS

Outdoor-Trainingspark

Abwechslungsreiche Workouts unter freiem Himmel

Die neuen Außenanlagen erweitern unser Angebot um zusätzliche Übungsmöglichkeiten und stellen die Teilnehmer vor die Frage: Computergestütztes Training oder funktionale Fitness-Übungen im

Freien? Egal für was sich entschieden wird: Bei inbalance trifft hochmoderne Ausstattung auf ein kreatives Team und sorgt für Ihre sportlichen Erfolge bei persönlicher Betreuung.



Ganz wie im alltäglichen Leben: Im Funktionellen Training werden mehrere Muskelgruppen und Gelenke zugleich angesprochen. Während traditionelles Krafttraining auf einen isolierten Muskelaufbau abzielt, helfen komplexe Bewegungsabläufe am Trainingspark Über- und Fehlbelastungen zu bewahren. Ein individuell auf den Fitnessstand abgestimmtes, progressives Training unter professioneller Aufsicht sorgt für eine gesunde Leistungssteigerung und Verbesserung der eigenen Balance, Flexibilität und Stabilisation.



Der „Cage“ – das Kernelement des Trainingsparks – ermöglicht weit über 20 zusätzliche Übungen an neun Stationen.

Ob bei wärmender Frühlingssonne, angenehmen Sommertemperaturen, frischem Herbstwind oder knackigen Winterbedingungen: Nutzen Sie zu jeder Jahreszeit die auf Fehmarn einmaligen Trainingsmöglichkeiten und bereichern Sie Ihren Übungsplan durch anspruchsvolle, abwechslungsreiche Workouts im Freien!

SPECIALS

Angebote für Urlauber

Sportlich und entspannt die Insel und sich selbst entdecken

Ob ‚nur fürs Wochenende‘ oder als mehrwöchiger Aufenthalt: Unser inbalance-Studio in Burg ist die Topadresse für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden während Ihrer Zeit auf Fehmarn. Entdecken Sie sich

und die Insel neu und bringen Sie gemeinsam mit uns Ihren Körper & Geist in Einklang!



Im Hier und Jetzt: Lassen Sie mit der Fahrt über die Fehmarnsundbrücke Ihren Alltag hinter sich, schalten Sie ruhig einen Gang herunter und finden Sie zurück zu Ihrer inneren Balance! Unser Studio in Burg bringt Urlaub und körperliches Wohlempfinden zusammen und bietet spezielle Angebote für Inselgäste.

Ob Workout im Studio, Outdoor-Trainings, Wellness-Massagen oder Personal Coaching, als Praxis für Physiotherapie, Yoga- & Pilates sowie Training & Bewegung bieten wir ein weites Spektrum unserer Leistungen zugeschnitten auf die Anforderungen von Urlaubern an. Treten Sie mit uns in Verbindung und lassen Sie uns gemeinsam Ihr persönliches Wohlfühlpaket schnüren!

Unsere speziellen Urlaubsangebote (Auswahl):

- ✓ Training im Studio
- ✓ Outdoor-Trainings
- ✓ Wellness-Massagen
- ✓ Personal Training
- ✓ Personal Coaching
- ✓ Yoga & Pilates
- ✓ Physiotherapie

Sie sind Gastgeber und möchten Ihren Urlaubsgästen etwas besonderes bieten?

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung! Gern erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen Ihr persönliches Fitness-Angebot.

SPECIALS

Betriebssport

Ein gesundes Unternehmen wirkt nach innen und außen

Fördern Sie die Fitness Ihrer Mitarbeiter für mehr Leistungsfähigkeit und geringere Ausfallzeiten bei einem insgesamt ausgeglichenen Betriebsklima.

Die Beanspruchung von Muskeln ist für die Entwicklung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit unserer Organe von besonderer Relevanz. Bleibt diese auf lange Zeit unterhalb eines Minimums, entstehen Bewegungsmangelerkrankungen, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenbeschwerden und Burn-out Syndrome führen können. Inbalance Fehmarn hilft Ihnen als regionaler Partner, durch eine gezielte und messbare Bewegungsförderung dauerhaft in die physische und psychische Leistungsfähigkeit Ihres Teams zu investieren.



PERSONAL TRAINING BUSINESS LIGHT (1:5)

Sie möchten die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter fördern? Dann stellt unser Personal Training Business Light Ihre betriebliche Lösung dar. Gemeinsam definieren wir die Wünsche & Ziele und erstellen ein individuelles Trainingsprogramm. Dieses Programm passen wir fortlaufend an die Entwicklung an und erreichen so ein höchst individuelles sowie vor allem effizientes Training.

So einfach geht's!

Um am Personal Training Business Light teilzunehmen, finden sich Ihre Mitarbeiter zu einer Gruppe von maximal fünf Personen zusammen. Gemeinsam vereinbaren wir einen festen Termin und schon geht's los!

Im Training kommen Ihre Mitarbeiter in den Genuss unserer exklusiven Bedingungen unseres Personal Trainings und bleiben dabei vollkommen unter sich. Gemeinsame Erfolge können durch unsere computergestützten, hochmodernen Trainingsgeräte erfasst werden und sorgen für eine zusätzliche Motivation.

” *Mit Freude und Begeisterung unterstützen wir Sie & Ihre Mitarbeiter auf dem Weg in eine starke und gesunde Zukunft. Gern stehe ich Ihnen für ein kostenfreies Erstgespräch bereit.*

Jacob Pack

Physiotherapie inbalance

Tipp: Nutzen Sie den Steuerfreibetrag zur Gesundheitsförderung! Leistungen zur Förderung der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter sind bis zu 500€ netto pro Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei!



PERSONAL TRAINING BUSINESS LIGHT (1:5)

So gehen wir vor

- 1. ZIELDEFINITION**
Trainingsinhalte werden auf jeden Einzelnen angepasst. Berufsspezifische Belastungen werden berücksichtigt.
- 2. ANALYSE**
Jeder bringt unterschiedliche Voraussetzungen mit. Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer und biometrische Daten können erhoben werden.
- 3. TRAINING**
Nur ein auf individuelle Bedürfnisse abgestimmtes Training wird ihre Mitarbeiter weiterbringen und nachhaltig deren Lebensqualität verbessern.
- 4. REFLEXION**
Erfolg ist ein hoher Motivator. Leichtfüßigkeit, ausreichend Puste und das Ausbleiben von z.B. Rückenleiden gibt Energie für neue Herausforderungen.

Jetzt kostenfreies Erstgespräch vereinbaren!

Rufen Sie uns unter 04371 864 350 1 an oder schreiben Sie uns eine Nachricht an kontakt@inbalance-fehmarn.de.



inbalance Fehmarn

Praxis für Physiotherapie, Yoga,
Training & Bewegung

Bahnhofstraße 43, 23769 Fehmarn

Fon +49 (0) 4371 864 350 1

Mail kontakt@inbalance-fehmarn.de

Web www.inbalance-fehmarn.de

  @inbalanceFehmarn