



CoreStix | Sabine Tscharntke | [info@corestix.biz](mailto:info@corestix.biz) | 0176/96997272 | 09303/9800214 | Am Zahn 1, 97246 Eibelstadt

### CoreStix – Rumpf ist Trumpf

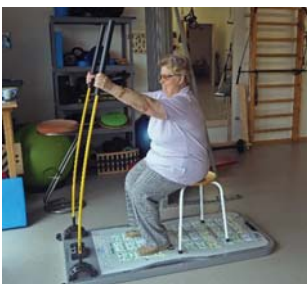
Unsere Körpermitte ist Dreh- und Angelpunkt unseres Körpers. Sie ist an jeder Bewegung beteiligt, maßgebend für eine gute Körperhaltung und unser Kraftzentrum bei Alltagsbewegungen und beim Fitnessstraining. Eine starke Körpermitte hilft, Verletzungen vorzubeugen, sich effizienter zu bewegen und auch zu trainieren. Je stärker unsere Körpermitte, desto mehr Leistung können wir erbringen.

Und genau hier setzt das Training mit CoreStix an:

Egal, welche Übung mit CoreStix ausgeführt wird, der Rumpf, der Beckenboden, ja der gesamte Körper spannt **automatisch** an.

Und genau an diesem Punkt wird die unglaubliche Qualität von Corestix Trainingsystem erlebbar, fühlbar.

Dank des intensiven Rumpfttrainings gibt CoreStix Ihren Patienten neue Power und mehr Kraft für den Alltag.



Nach wochenlangem Liegen im Krankenhaus lernt sie mit Hilfe der Stix aufstehen & setzen



Spezialboard f. Rollstuhlfahrer



Auch bei einfachen Übungen spannen Core und Beckenboden automatisch an

## CoreStix – Einsatz in Therapie, Rehabilitation und Prävention

5 Stixpaare aus Fiberglas unterschiedlicher Stärke und 53 verschiedene Einsteckmöglichkeiten eröffnen dem Therapeuten eine unglaubliche Vielfalt an Übungen für seine Patienten.

Die stabilen Stix unterstützen dabei, bestimmte Bewegungsabläufe nach einer Verletzung wieder zu erlernen bzw. nehmen Gewicht weg von den Gelenken, so dass beispielsweise trotz Kniegelenksproblemen die umgebende Muskulatur trainiert werden kann.

Die flexiblen Stix ermöglichen sanftes Muskelaufbautraining oder forderndes Gleichgewichtstraining. Dank des Materials Fiberglas bleibt die Bewegungsenergie in jeder Übung erhalten. Dreidimensionales, exzentrisches und konzentrisches Üben ist möglich.

CoreStix begeistert alle Alters- und Leitungsklassen, denn:

- CoreStix ist einfach und sicher in der Handhabung
- 1 Gerät anwendbar für fast alle orthopädischen Krankheitsbilder
- CoreStix bringt Abwechslung in Prävention & Therapie, Patienten finden wieder Spaß an Bewegung
- Kurbelt den Stoffwechsel an, stärkt die Tiefenmuskulatur
- Verbessert Koordination, Balance und Gleichgewicht



Stix halten und ein Aufbautraining mit Weber B ist möglich



Stix unterstützen in der Schulterbrücke



stabile Stix unterstützen, flexible erfordern Koordination



auch Outdoor kann trainiert werden

CoreStix | Sabine Tscharnkte | [info@corestix.biz](mailto:info@corestix.biz) | 0176/96997272 | 09303/9800214 | Am Zahn 1, 97246 Eibelstadt

## CoreStix begeistert im Gruppentraining

- Präventionskurse gemäß § 20 SGBV zertifiziert
- §20 – Kurs bereits ab einem Board, ergänzt um Kleingeräte, durchführbar
- Begeisterndes Gruppentraining bindet Kunden
- Kurse und Einzeltherapie für jede Alters – und Leistungsklasse geeignet



## Nutzen Sie zudem die vielfältigen Aus- und Weiterbildungsangebote der CoreStix Academy Europe

Wir bieten:

- Inhouseseminare für bis zu 10 Personen in Ihrer Praxis
- CoreStix – Basisseminare für Physiotherapeuten und Trainer am Standort Würzburg
- Aufbau – und Spezialseminare am Standort Würzburg

CoreStix | Sabine Tscharnkte | [info@corestix.biz](mailto:info@corestix.biz) | 0176/96997272 | 09303/9800214 | Am Zahn 1, 97246 Eibelstadt

