



**Sportpark Mombach  
Obere Kreuzstraße 30  
55120 Mainz  
Tel 06131 9061245**

**Ihre Ansprechpartner:**

**Sebastian Heller – [sebastian.heller@rehamainz.de](mailto:sebastian.heller@rehamainz.de)  
Axel Busenkell – [axel.busenkell@rehamainz.de](mailto:axel.busenkell@rehamainz.de)**

**Vereinbaren sie einen Termin und lassen sie sich von  
unseren Trainern beraten.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



**[www.rehamainz.de](http://www.rehamainz.de)  
[www.locomotion-mainz.de](http://www.locomotion-mainz.de)**



**Personaltraining und  
Training in Kleingruppen**

**Angebote für Sportler  
und Sportvereine**

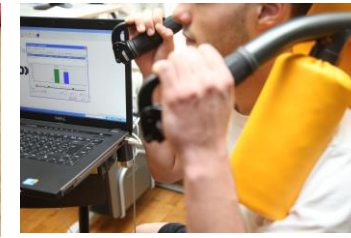
**[www.rehamainz.de](http://www.rehamainz.de)  
[www.locomotion-mainz.de](http://www.locomotion-mainz.de)**

## Personaltraining und Training in Kleingruppen

In unseren neuen Räumlichkeiten bieten wir Ihnen Trainings- und Erholungskomfort auf 3500 qm! Profitieren Sie von unserem Wissen und unseren Erfahrungen in der Rehabilitation und im Leistungssport! Nutzen Sie die enge Zusammenarbeit unserer Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ärzte und Sportmediziner und trainieren Sie in angenehmer und professioneller Umgebung!

### Personaltraining und Kleingruppentraining.

Neben unseren Angeboten an Fitness, Rehabilitation, Kursen und Wellness bieten wir Ihnen exklusives Personaltraining (1 zu 1) und Training in Kleingruppen (bis 6 Personen). Nutzen Sie individuell auf Sie abgestimmtes Training und erreichen Sie Ihre persönlichen Ziele mit professioneller Unterstützung. Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und halten Sie sich fit und gesund für Familie, Freizeit und Beruf.



**Teamtraining.** Absolvieren Sie effektive Athletik-Trainingseinheiten mit Ihrem gesamten Team bei uns oder bei Ihnen im Verein. Die Abstimmung der Inhalte und Schwerpunkte erfolgt zwischen Vereinstrainer und unseren Sportwissenschaftlern.

**Rehabilitation.** Das Rehabilitations- und Gesundheitszentrum Mainz-Mombach ist eine seit 1994 zugelassene Einrichtung für orthopädische Rehabilitation und Physiotherapie. Profitieren Sie von unseren langjährigen Erfahrungen in der Rehabilitation und im Leistungssport und nutzen Sie die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Sportmedizinern, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern. Führen Sie Ihre Rehabilitation unter professionellen Bedingungen durch. Unsere Einrichtung ist für alle Kostenträger (Krankenkassen, Rentenversicherungsträger und Berufsgenossenschaften) zugelassen.



## Angebote für Sportler und Sportvereine

Neben den Möglichkeiten einer interdisziplinären Rehabilitation bieten wir speziell für Sportler und Sportvereine professionelle Trainingsmöglichkeiten im Athletikbereich.

**Training in Kleingruppen.** Trainieren Sie mit anderen Sportlern (bis 6 Personen) saisonvorbereitend oder saisonbegleitend. Ihr Training ist individuell auf Sie zugeschnitten, funktional (und sportartspezifisch) ausgerichtet und dient primär der Leistungsoptimierung und Verletzungsprävention. Trainingsinhalte beziehen sich verstärkt auf die Bereiche der Bewegungsschnelligkeit und Kraftfähigkeiten. Alle Trainingsgruppen werden von unseren Sportwissenschaftlern geleitet.

### Preise

60min Personaltraining + Wellness	ab 80,-
10er-Karte Personaltraining + Wellness	760,-
Kleingruppentraining Erwachsene + Wellness	25,-/ TE
10er-Karte Kleingruppentraining Erwachsene + Wellness	235,-
Kleingruppentraining Jugend	15,-/ TE
10er-Karte Kleingruppentraining Jugend	140,-
Kleingruppentraining Kooperationsverein Erwachsene	15,-/ TE
10er Karte Kleingruppentraining Kooperationsverein Erwachsene	140,-
Kleingruppentraining Kooperationsverein Jugend	10,-/ TE
10er-Karte Kleingruppentraining Kooperationsverein Jugend	95,-/ TE
Teamtraining	ab 80,-/ TE
Functional Movement Screen ®	35,-/p.P.