

PHYSIOTHERAPIE
PERSONAL TRAINING

KAI
DAY

PERSONAL TRAINING & COACHING

Verletzung? Operation? Chronische Schmerzen?

Für gewöhnlich gehst du nun zur Physiotherapie und suchst dir **danach** eine/n Trainer/in.

Dazwischen entsteht eine Grauzone, die nicht sein muss, denn bei KAIDAY ist beides möglich und dein individueller Therapie- und Trainingsplan wird dich Schritt für Schritt begleiten.

▶ WWW.KAIDAY.DE

Prenzlauer Berg
Charlottenburg



PERSONAL TRAINING & COACHING

STARTSCHUSS

Nimm Kontakt zu uns auf!
Alle Möglichkeiten hierzu findest du
auf unserer Homepage:

www.kaiday.de

STEP
01



STEP
02

PHYSIOTHERAPIE

Dein/e Physiotherapeut/in erstellt
mit dir deinen Therapieplan. Sobald
die Möglichkeit besteht langsam ins
Training über zu gehen, lernst du
deine/n Trainer/in kennen.

TRAINING

Dein/e Trainer/in übernimmt direkt
nach der Physiotherapie und startet mit
dir dort, wo du gerade bist. Die
fortlaufende Kommunikation zwischen
Trainer/in und Therapeut/in sind hier
unsere Besonderheit!

STEP
03



STEP
04

WEITER GEHT'S

... nun soll aber nicht Schluss sein
mit Bewegung. Gruppentraining,
Running Classes, Workshops uvm.
Wir sind sicher, bald ist auch bei dir:

everyday a KAIDAY