

Präventionsangebot

- Nordic Walking (Cardiotraining)
- RückenFit (Haltungs- und Präventionstraining)
- Pilates (Haltungs- und Präventionstraining)
- Fit & Vital (Bauch-Beine-Po-Beckenboden-Training)
- Body Toning (Haltungs- und Muskelaufbautraining)
- Schwing Dich Fit (Haltungs- und Muskelaufbautraining)
- Angeleitetes gesundheitsorientiertes Muskelaufbautraining (medizinisches Gerätetraining/Osteoporoseprävention)
- Cardio Fit (Cardiotraining)
- (Angeleitetes Cardio- und/oder Krafttraining (je nach Indikation und Anweisung durch den therapeutisch begleitenden Mediziner/Physiotherapeuten)
- Cardiotraining für Kinder und Jugendliche
- Koordinationstraining für Kinder und Jugendliche
- Haltungstraining für Kinder und Jugendliche
- Entspannungs- und Anti-Streßtraining (Yoga Nidra, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditation)

Sporttherapeutische Begleitung

Dr. med. Hans-Dieter Neubauer

Magister Public Health

Gesundheitswissenschaftler (univ.)

Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Naturheilverfahren, Akupunkturarzt

Ärztelhaus Heroldsbach

Vorortbetreuung

- Leiter: Dr. Nathaniel Melling
- Stellvertreter: Florian Rohde (Physiotherapeut)
- Katrin Assmann (Physiotherapeutin)
- Juanita Kann (BLV Nordic Walking Guide, BLSV Präventionstrainer ÜL-B)
- Michael Kann (DOSB B-Lizenztrainer / ITA Fitnesstrainer / Meditationslehrer / Ernährungstrainer / Klangschalentherapeut / Entspannungstrainer / Reiki-Lehrer, BLSV Präventionstrainer ÜL-B)
- Sandra Kann (BLSV Präventionstrainer ÜL-B)

Ersthelfer mit Defibrillatorenausbildung (Defibrillator im Haus)

Sandra Kann, Michael Kann, Juanita Kann, Angela Tautrim (Ärztin), Gerhard Daum, Kathrin Pettendorf, Louis Bloy, Philipp Eckl (Sanitäter), Dietmar Willert (Sanitäter), Christian Matern, Manfred Ziegert, Thomas Rohr, Thomas Mages, Florian Rohde (Physiotherapeut), Katrin Assmann (Physiotherapeut), Dr. Nathaniel Melling.

Warriors Gym

Dieselstraße 2 (Eingang Daimlerstraße)

91301 Forchheim

www.warriors.de

[warriors @ t-online.de](mailto:warriors@t-online.de)

Fon 091916252123

Geschäftsstelle

Leiter: Michael Kann

Sankt Sebastian Str. 3

91336 Heroldsbach

[michael-kann @ t-online.de](mailto:michael-kann@t-online.de)

Fon 09190997882

Fax 09190997881

Mobil 01776160366