

FÜR DEINE THERAPIE

Der Pionier des funktionellen Trainings

Mit Total Gym nutzt du ein vielseitiges Trainingssystem, das in der Krankengymnastik am Gerät (KGG) optimal einsetzbar ist.

- Variable Intensität: Stufenlose Anpassung durch Schrägbank- und Körpergewichtsprinzip.
- Schonend & sicher: Gelenkentlastendes Training, auch in der Frührehabilitation.
- All-in-One-Station:
Komplettes Ganzkörpertraining an nur einem Gerät – ohne lästige Gerätewechsel, Wartezeiten oder Platzprobleme.
- Maximale Effizienz, volle Flexibilität und ein Training, das sich ganz deinem Tempo anpasst.
- Flexible Raumnutzung: Gerät lässt sich schnell und mühelos zusammenfalten und verschieben, so entsteht Raum für weitere Kurs- und Trainingsangebote.



ÜBERZEUGEND VIELSEITIG

Die Lösung: Training mit Total Gym

- Funktionelles Ganzkörpertraining mit Alltagsbezug – natürliche Bewegungen für mehr Stabilität und Kraft.
- Trainiere frei und ungeführt mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft
- Sanft und gelenkschonend – perfekt geeignet auch für Kinder und Einsteiger.
- Gleichzeitig intensiv und effektiv, da bei jeder Übung der gesamte Körper mitarbeitet.
- Mehr als nur Krafttraining: Sensomotorische Fähigkeiten und Koordination werden gezielt gefördert.
- Das Training macht Spaß, fühlt sich natürlich an und lässt dich fast spielerisch durch den Raum gleiten.



 **crosscorpo**[®]
Partner für Therapie und Training

crosscorpo GmbH | Winterhuder Weg 88 | 22085 Hamburg

crosscorpo.com

TOTAL GYM 



**THERAPIE & PREMIUM-TRAINING
EIN GERÄT – UNENDLICHE MÖGLICHKEITEN**

Effizient trainieren:
sicher, vielseitig und individuell.



PREMIUM-KURSE ODER PERSONALTRAINING FÜR SELBSTZAHLER

Exklusiv, persönlich - mit Erfolgserlebnis!

Erlebe intensive Kleingruppen-Workouts oder individuelles Personal Training auf Total Gym – perfekt zugeschnitten auf dich und deine Ziele.

- Trainiere mit Methoden, die du nicht in jeder Einrichtung findest
- Kombiniere dein Training mit Functional Fitness, Core-Workouts oder Reha-orientierten Übungen
- Erreiche schnelle und sichtbare Ergebnisse, die dich motivieren
- Genieße die persönliche Betreuung, die dein Training noch effektiver macht



DER UNTERSCHIED ZU HERKÖMMLICHEN KGG-GERÄTEN

Über 250 Übungen auf 5 Quadratmetern

Während ein herkömmlicher KGG-Gerätepark meist aus fünf festen Geräten mit klar definierten Übungen besteht, bietet der Total Gym ELEVATE Encompass oder RS Encompass nahezu unendliche Trainingsvielfalt an nur einer Station.

- Training mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft – spielerisch, natürlich und mit Spaß an der Bewegung.
- Keine Einschränkung auf einzelne Muskelgruppen – ein Gerät aktiviert den ganzen Körper.
- Für jedes Alter, jede Leistungsstufe und jedes Trainings- oder Therapieziel geeignet.
- Mehr Abwechslung, mehr Motivation – kein Platz für Routine oder Langeweile.

