



Unter dem Label „Medical Fitness“ finden Sie bundesweit etablierte medizinische Einrichtungen, die vorrangig ärztlich geführt sind und ihre Kernkompetenz sowohl im Rehabilitationssektor als auch im Bereich der Physiotherapie haben.



Ihr persönliches Gesundheitskonzept

Medical Fitness ist ein von Ärzten, Therapeuten und Wissenschaftlern entwickeltes Gesundheitskonzept für ein individuell ausgerichtetes Gesundheitsmanagement. Ziel des Programms ist es, die **Leistungsfähigkeit des Körpers** sowie das **allgemeine Wohlbefinden** bis ins hohe Alter zu erhalten und zu stabilisieren.

Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit bilden die Eckpfeiler einer stabilen Gesundheit. Auf eine ärztliche Empfehlung wird eine **physiotherapeutische Eingangsuntersuchung** und ein speziell entwickelter **Eingangstest**, der PerGu-Check®, durchgeführt,

welcher Ihr **individuelles Gesundheits- und Fitness-Profil** aufzeigt. Eventuelle Defizite werden erkannt und Sie können durch ein medizinisches Trainingsprogramm gezielt entgegenwirken. Betreut werden Sie von einem **erfahrenen medizinischen Team** mit Spezialausbildungen in der Prävention. Ihr systematisches Gesundheitstraining ist individuell auf Sie zugeschnitten und wird ständig kontrolliert und aktualisiert.

Medical Fitness ist Ihre „aktive Gesundheitspflege“.

Die Ausstattung in den Medical Fitness Einrichtungen unterliegt den qualitativ hohen Anforderungen der medizinischen Rehabilitation und Prävention. Die Inhalte entsprechen dem aktuellen Präventionsgesetz und den Empfehlungen der Kranken- und Rentenversicherungen.

Das Medical Fitness Programm wird laufend weiterentwickelt. So können Sie sicher sein, dass Sie mit diesem Gesundheitskonzept das Beste für sich und Ihren Körper tun. Den Standort Ihrer Medical Fitness Einrichtung sowie weitere Informationen erhalten Sie unter: www.medical-fitness.info



Freiburg Mooswald · Freiburg Zentrum · Breisach · Müllheim
Telefon 0761 4789 - 0 · Telefax 0761 4789 - 600
info@mooswaldklinik.de · www.mooswaldklinik.de

Medical Fitness
Das Gesundheitskonzept





PerGu-Check®

Starten Sie mit dem Medical Fitness PerGu-Check® und verschaffen Sie sich Klarheit über Ihr Gesundheitsprofil:

- PerGu-CHECK® BASIS**
- Puls- und Blutdruck
 - Sauerstoffsättigung
 - Body-Mass-Index (BMI)
 - Körperfett
 - Koordinationstest
 - Stresstest
 - Herzportrait

PerGu-CHECK® STANDARD

- PerGu-Check® Basis
- PWC-Ausdauertest

Die detaillierte Auswertung der Testdaten liefert die Grundlage für die Gesundheitsberatung und Trainingsempfehlung mit gemeinsamer Festlegung der Trainingsinhalte und Trainingsintensität.

Falls Sie einen erweiterten Check zur Bestimmung Ihres Trainings- und Gesundheitszustands wünschen, erkundigen Sie sich bei unserem Medical Fitness Team nach den zusätzlich möglichen Testverfahren.

Medical Fitness Training

Nach der Bestimmung Ihres Gesundheitsprofils beginnt Ihr persönliches Training zur Verbesserung der Ausdauer und Kräftigung Ihrer Muskulatur. Sie trainieren an hochwertigen Geräten und werden kontinuierlich betreut und angeleitet. Zwischenchecks zeigen Ihnen den Grad der Leistungssteigerung. So ist ein Aufbauprogramm von größter Effektivität und ohne Risiko gewährleistet.

Medical Fitness Gesundheitsangebote

Präventionskurse und Seminare aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung runden unser Angebotsportfolio professionell ab. Die aktuellen Gesundheitsangebote finden

Sie im Medical Fitness Gesundheitsangebote Flyer oder im Internet. Die Kurse entsprechen den nationalen und internationalen Standards in der medizinischen Prävention und werden in der Regel durch die Krankenversicherungen gefördert.

Medical Fitness Spezialprogramme

Ihr Medical Fitness Team informiert Sie gerne über weitere spezielle Medical Fitness Angebote und Serviceleistungen. Weitere Informationen wie z.B. zum Medical Fitness Rücken-Center, einem umfassenden Vorsorgeprogramm gegen Rückenschmerzen, erhalten Sie in separaten Flyern oder im Internet unter:

www.medical-fitness.info