

Medical Fitness

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. Nähere Informationen erhalten Sie in unseren Spezial-Flyern oder unter www.medical-fitness.info. Medical Fitness ist Ihre „aktive Gesundheitspflege“.

Der Medical Fitness PerGu-Check® ist ein standardisiertes und einfach durchzuführendes Testverfahren zur Ermittlung des Gesundheitsprofils: PerGu-CHECK® BASIS:

- Puls- und Blutdruck
- Sauerstoffsättigung
- Body-Mass-Index (BMI)
- Körperfett
- Koordinationstest
- Stresstest
- Herzportrait

Information und Anmeldung

Gerne beraten und informieren wir Sie über unser Gesundheitsprogramm.
Tel.: 0761 4789-612 · Fax: 0761 4789-600
E-Mail: medical.fitness@mooswaldklinik.de
www.medical-fitness.info



BARMER
GEK die gesund
experten

Mooswaldklinik – Die orthopädische Rehaklinik
An den Heilquellen 8 · 79111 Freiburg
Telefon: 0761 4789-0 · Telefax: 0761 4789-600
info@mooswaldklinik.de · www.mooswaldklinik.de

Gesundheitszentrum Hölderle-Carré
Heinrich-von-Stephan-Straße 5 · 79100 Freiburg
Telefon: 0761 7678-200 · Telefax: 0761 7678-202
gzhc@mooswaldklinik.de

MH PhysioAktiv Breisach
Zeppelinstraße 37 · 79206 Breisach
Telefon: 07667 84-300 · Telefax: 07667 84-310
mhphysio.breisach@mooswaldklinik.de

MH Physio Müllheim
Heliosweg · 79379 Müllheim
Telefon: 07631 9362-650 · Telefax: 07631 9362-651
mhphysio.muellheim@mooswaldklinik.de



PerGu-Med 50 Plus
Kraftvoll in den besten Jahren



Gesund und Aktiv

„Wer rastet, der rostet“ ist eine alte Volksweisheit, die heute zunehmend an Aktualität gewinnt. Denn wer sich bewegt, aktiv und selbstständig bis ins hohe Alter ist, erreicht ein Mehr an Lebensqualität.



Eine wissenschaftliche Studie der medizinischen Universitätsklinik und des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg sowie der Mooswaldklinik mit Frauen und Männern im Alter von 50 – 65 Jahren hat eindeutig belegt, dass ein gezieltes kraftorientiertes Trainingsprogramm sich positiv auf die Körperstabilität sowie die Rücken- und Bauchkraft auswirkt. Es verbessert die Balance der Rückenmuskulatur und beugt damit Rückenbeschwerden vor. Des weiteren können ein Rückgang der Fettmasse zugunsten der Muskelmasse sowie positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel und eine Reduzierung des Diabetes-Risikos erreicht werden.

PerGu-Med 50 Plus

Das wissenschaftlich fundierte Programm erstreckt sich über 12 Wochen. Auf Basis eines ausführlichen Eingangs-Checks erhalten Sie einen individuell angepassten Trainingsplan. Das Training erfolgt 2x wöchentlich à ca. 90 – 120 Minuten. Nach 22 Trainingseinheiten, dessen Termine Sie selbst festlegen können, wird ein Abschluss-Check durchgeführt.



Leistungen

- Vortrag „Gesundheitstraining im Alter“
- PerGu-Check® BASIS zzgl. Rumpfkraftmessung, Blutlipid- und Cholesterin-Bestimmung, Messung der Körperkomposition, Trainingsplanerstellung und Einweisung (150 Min.)
- Individuelles Gesundheitstraining: Training an Geräten, mit Theraband, Stretching (22 Einheiten, 2x / Woche)
- 2 Kontrolltermine zur Trainingsplananpassung
- Abschluss-Check und -Gespräch (90 Min.)

Kursbeginn

Nach Ihrer Anmeldung vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin für Ihren persönlichen Eingangs-Check sowie die Trainingsplanerstellung und Einweisung.



Gebühr und Kostenbeteiligung

240 Euro

Die Krankenkassen fördern das gesundheitsbewusste Verhalten Ihrer Versicherten und bezuschussen in vielen Fällen die Teilnahme an diesem Programm nach den Präventionsrichtlinien (§ 20 SGB V). Fragen Sie nach!