

Ihr persönliches Gesundheitskonzept

Das Gesundheitskonzept Medical Fitness wurde von Ärzten, Therapeuten und Wissenschaftlern entwickelt. Es entspricht den hohen Anforderungen der medizinischen Prävention.

Ziel unseres Programms ist es, die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers sowie das allgemeine Wohlbefinden bis ins hohe Alter zu erhalten und zu stabilisieren. Dies wird durch ein zielgerichtetes, individuell ausgerichtetes Training von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit möglich gemacht.

Grundlage für die Erstellung des Programms ist neben einer ärztlichen Empfehlung eine physiotherapeutische Eingangsuntersuchung und unser speziell entwickelter Eingangsscheck, der PerGu-CHECK®, welcher Ihr individuelles Gesundheits- und Fitnessprofil aufzeigt. Eventuelle Defizite werden erkannt und Sie können durch ein medizinisches Trainingsprogramm gezielt entgegenwirken.

Für Ihr persönliches Gesundheitstraining steht Ihnen unser erfahrenes medizinisches Team mit Spezialausbildungen in der Prävention zur Seite. Das Gesundheitstraining wird individuell auf Sie zugeschnitten und wird regelmäßig kontrolliert und aktualisiert.

Das Medical Fitness Konzept ergänzt sich durch verschiedene Check-Up Module oder eine individuelle Ernährungsberatung.

Unsere Standorte:



Mooswaldklinik Gesundheitsresort Freiburg

An den Heilquellen 8
79111 Freiburg im Breisgau
Telefon: 0761 4789-0
Email: empfang@mooswaldklinik.de



Mooswaldklinik Gesundheitszentrum Hölderle Carré

Heinrich-von-Stephan-Straße 5
79100 Freiburg im Breisgau
Telefon: 0761 7678-200
Email: gzhc@mooswaldklinik.de



Mooswaldklinik MH PhysioAktiv Breisach

Zeppelinstraße 37
79206 Breisach
Telefon: 07667 3797-859
Email: mhphysio.breisach@mooswaldklinik.de



MOOSWALDKLINIK

www.mooswaldklinik.de



MOOSWALDKLINIK

PerGu-CHECK®

Gesundheits-Check-Up

Der Medical Fitness PerGu-CHECK® ist ein standardisiertes und einfach durchzuführendes Testverfahren zur Ermittlung Ihres individuellen Gesundheitsprofils. Bevor Sie mit dem Training starten, wird der PerGu-CHECK® PHYSIO und PerGu-CHECK® BASIS durchgeführt.

Die detaillierte Auswertung der Check-Up-Daten liefert die Grundlage für die Gesundheitsberatung und Trainingsempfehlung mit gemeinsamer Festlegung der Trainingsinhalte und Trainingsintensität. Zusätzlich dient der PerGu-CHECK® zur Trainingssteuerung und Dokumentation des Trainingsverlaufs. So können Sie die Entwicklung Ihres Gesundheitsprofils kontinuierlich verfolgen und Risikofaktoren frühzeitig erkennen.

PerGu-CHECK® PHYSIO

Physiotherapeutische Funktionsuntersuchung:

- Anamnesegespräch
- Physiotherapeutische Befunderhebung

PerGu-CHECK® BASIS

Aufnahme des aktuellen Gesundheitsprofils:

- Kurzanamnese
- Bio-Impedanz-Analyse
 - Body-Mass-Index
 - Fettmasse
 - Verteilung Skelettmuskelmasse
 - Flüssigkeitshaushalt
- Vitalwerte
 - Puls, Blutdruck
 - Sauerstoffsättigung
- Herzporträt
 - Ruhe-EKG
 - Herzratenvariabilitätsmessung

Weitere PerGu-CHECK® Module, wie z.B. PerGu-CHECK® AUSDAUER oder PerGu-CHECK® KRAFT, finden Sie unter: www.mooswaldklinik.de oder sprechen Sie uns vor Ort an.

Medical Fitness

Training

Nach der Bestimmung Ihres Gesundheitsprofils beginnt Ihr persönliches Training - im Hinblick auf ihre individuelle Zielstellung - zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit Ihrer Muskulatur.

Mit einem individuell auf Sie angepassten Trainingsplan trainieren Sie an unseren Sequenzgeräten, im Kraft-Ausdauer-Zirkel und / oder in unserer Functional Area. Zwischenchecks und Betreuungstermine reflektieren den Grad des Leistungsstandes und helfen zur Optimierung des Trainings.

Kurse

Ob starker Rücken, abnehmen, Wohlfühlfigur, auspowern oder einfach nur Spaß in der Gruppe: Unsere Medical Fitness Kurse haben immer einen ganzheitlichen und funktionellen Ansatz. Überzeugen Sie sich selbst und kommen Sie vorbei. Alle Kurse sind kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Post Reha

Sie möchten direkt im Anschluss an Ihre stationäre oder ambulante Reha das medizinische Gerätetraining mit angepassten Gruppenangeboten (und anderen Extras) weiterführen? Dann nutzen sie unser Angebot der Halbjahreskarte „Post-Reha“.



Medical Fitness

Gesundheitsangebote

Präventionskurse aus den Bereichen Bewegung und Entspannung runden unser Angebotsportfolio professionell ab.

Die aktuellen Gesundheitsangebote finden Sie im Präventionskursflyer und auf unserer Internetseite unter:



www.mooswaldklinik.de

Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und entsprechen somit den Präventionsrichtlinien nach § 20 SGB V. In der Regel werden die Kurse von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80 % bezuschusst und es ist eine Anrechnung auf das Bonussystem der Krankenkassen möglich.

