



WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN

Medical Sports

Ihr Zentrum für professionelle Sport-
und Bewegungstherapie



Ein Stück Leben.



Herzlich willkommen bei uns!

■ Herzlich willkommen bei Medical Sports, dem Zentrum für medizinische Fitness, Prävention und Therapie an der Klinik Oberammergau.

Sport machen können Sie überall – bei uns trainieren Sie, gesundheits- und leistungsorientiert unter fachkundiger Begleitung durch Sportwissenschaftler, Physio- und Bewegungstherapeuten.

Unser breit gefächertes Kursangebot macht Lust auf mehr Bewegung.

Halten Sie sich fit und informieren Sie sich.

Wir freuen uns auf Sie !

Ihr Medical-Sports-Team der Klinik Oberammergau ■





Gesund & fit mit Qualität!

■ In unserem Zentrum für Prävention und Medical Fitness steht Ihre Gesundheit im Fokus.

Die Behandlung von Krankheiten kostet Energie, Zeit und Lebensfreude. Idealerweise sollte es deshalb erst gar nicht zu einer Erkrankung kommen. Wir helfen Ihnen, gesund zu leben und zu bleiben: mit höchster Qualität und immer auf dem neusten Stand der sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.

Haben Sie Beschwerden durch Vorerkrankungen oder möchten Sie gesundheitsbewusst und fit Ihren Alltag gestalten?

Dann ist Ihr **Medical-Sports Team** an der Klinik Oberammergau genau der richtige Ansprechpartner!

Unsere Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten erstellen für Sie ein individuelles und ganzheitliches Trainingskonzept, das Ihre Genesung in vollem Umfang unterstützt oder aktiv Ihre Leistungsfähigkeit sowie Ihr Wohlbefinden stärkt.



Ob funktionales Ganzkörpertraining, Muskelaufbau, Gewichtsreduktion oder Verbesserung der Mobilität, spüren Sie in Kürze eine deutliche Verbesserung Ihrer Vitalität.

Besuchen Sie auch unseren neuen Wellnessbereich. Ziehen Sie ein paar Bahnen im Schwimmbad, lockern Sie Ihre Muskulatur bei einem wohltuenden Saunagang oder regenerieren Sie Ihren Rücken und Nackenbereich auf unseren modernen Infrarotsitzen. Entkommen Sie der Alltagshektik und sammeln Sie neue Energie in entspannter Atmosphäre. ■



Turnhalle
Gymnastik

NO SHORTCUTS

Vorsorge & Gesunderhaltung

■ Je gesünder Sie sich fühlen, desto intensiver erleben Sie all das, was Sie erfüllt und was Ihnen Freude bereitet. Wir helfen Ihnen, Ihre eigenen Gesundheitsziele zu erreichen.

Mit unserer Unterstützung erkennen Sie Abweichungen frühzeitig und erhalten erfolgversprechende Konzepte, angepasst an Ihre individuellen Voraussetzungen.

Eine intensive Eingangsanalyse unterstützt die Einschätzung Ihrer Leistungsfähigkeit, Mobilität und Gesundheit. Anhand dieser Daten werden spezifische Trainingspläne und zielbezogene Gruppenangebote individuell erstellt.

Wir bringen Bewegung in Ihr Leben. Unsere Mitarbeiter bilden sich stets weiter, verfügen über die neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse und sind Ihre Verbündeten für ein aktives gesundes Leben. ■



Unsere Leistungen:

- Fitness- und Gesundheitstraining Einzel und in Gruppen
- funktionelle Bewegungsanalyse (FMS-Test)
- bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)
- Laktat-Leistungsdiagnostik
- 4E medical Gym80 Gesundheitszirkel
- Personal Training
- Bewegungsbad & Wellness
- halbjährliche „Check-UPs“

Ihr Körper ist Ihr Kapital

■ Fitness- und Gesundheitstraining Einzeln und in Gruppen

Eine optimale körperliche Konstitution setzt sich zusammen aus:

- einer gut ausgebildeten Ausdauerleistungsfähigkeit,
- einer harmonisch und effektiv arbeitenden Muskulatur,
- koordinativen Fähigkeiten
- und einer funktionellen Mobilität.

Mit unseren Trainings- und Gruppenangeboten können Sie diese Grundbausteine weiterentwickeln.

Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

Die bioelektrische Impedanzanalyse dient der exakten Bestimmung der Körperzusammensetzung eines Menschen.

Die Messung ermittelt:

- Körperwasser
- fettfreie Masse
- Magermasse
- Fettmasse
- Körperzellmasse
- extrazelluläre Masse



Funktionelle Bewegungsanalyse Functional-Movement-Screen

Der „Functional-Movement-Screen“ (FMS), ein standardisiertes Testverfahren aus Amerika, überprüft wichtige konditionelle Fähigkeiten zur Erfassung potentieller Verletzungsrisiken und ineffizienter Bewegungsmuster.

Schwächen sollen so rechtzeitig erkannt und Trainingsempfehlungen darauf abgestimmt werden. ■

Ihr Körper ist Ihr Kapital – unser Fitness- und Gesundheitstraining



■ Laktat-Leistungsdiagnostik

Die Laktat-Leistungsdiagnostik beurteilt Ihre

- Ausdauerleistungsfähigkeit,
- ermittelt anhand der Testauswertung die optimalen Trainingspulsbereiche
- veranschaulicht Ihre Leistungsentwicklung.

Daraus resultierend lässt sich eine Über-/Fehlbelastung vermeiden. Die Auswertung orientiert sich an der Laktatkonzentration im Blut im Verhältnis zur Herzfrequenz.

4E medical Gym80 Gesundheitszirkel

Durch die 4E medical Geräte der Firma Gym80 wird Ihnen ein vierfach effizientes Training ermöglicht.

Ob isotonische, isometrische, höher-exzentrisch belastende und isokinetische Individualübungen, das Training mit unseren Geräten bietet Ihnen eine exklusive Übungskombination zur Stärkung Ihrer Muskulatur.

Personal Training

Unser Personal Training bietet Ihnen umfangreiche Individualbetreuung mit einem unserer ausgebildeten Trainer. Die Einheit umfasst körperli-

ches und ggf. auch mentales Fitness-training, welches im Rahmen einer eins zu eins Betreuung genau auf Sie abgestimmt wird. Zudem beinhaltet es Ernährungstipps, aber auch die Möglichkeit des In- und Outdoortrainings.

„Check-Ups“

Durch halbjährliche „Check-Ups“ werden Ihre Fitnesslevel dokumentiert und Rückschlüsse auf Ihre Gesundheit und Trainingsentwicklung gezogen. ■



Medical Sports auf einen Blick



Unser Angebot für Sie:

Individuelle Betreuung durch spezifische Trainingspläne, speziell auf Sie ausgerichtet sowie halbjährliche Trainingskontrollen („Check-Ups“)

Wellnessbereich

- Sauna,
- Infrarotkabinen
- Schwimmbad
- Freie Trainingsfläche mit neusten Geräten (MPG zertifiziert)

Kurse zu den Themenschwerpunkten:

- Ausdauer
(Indoor- und Outdoor)
- Nordic Walking
 - Aquafitness
 - HIT-Training

- Kraftaufbau
- Funktional Fitness
 - Pilates
 - Sling Fit

Entspannungstechniken

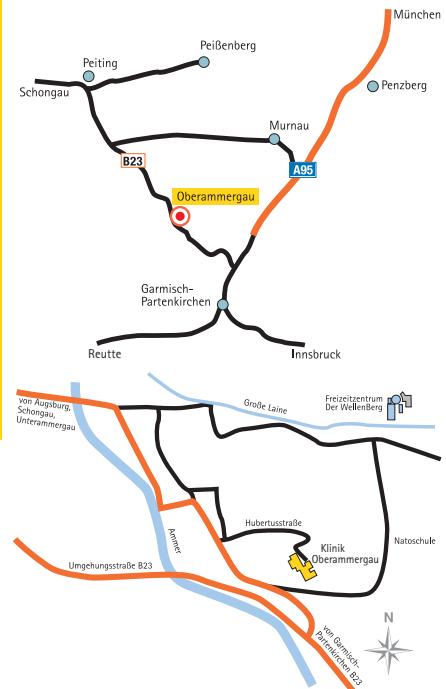
- PMR
- Autogenes Training
- Qi-Gong

Mobilität

- Hatha Yoga
- Functional Mobility
- Faszientraining



WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN



Wir sind für Sie da!

Medical Sports

Klinik Oberammergau

Zentrum für Rheumatologie, Orthopädie und Schmerztherapie

Anschrift: Hubertusstr. 40 • 82487 Oberammergau

Telefon: + 49 (0) 8822 914-0 Telefax: + 49 (0) 8822 914-222

Internet: www.medical-sports-ogau.de • www.klinik-oberammergau.de