MEDICAL FITNESS

Wir leben Gesundheit.

ORTEMA

Medical Fitness
& Gesundheit

Unsere Philosophie

Gesundheitsorientiertes Training

Hinter unserem Medical Fitness steht eine besondere Philosophie, die sowohl unsere Studioeinrichtung, den Trainingsablauf als auch den Umgang mit unseren Kunden bestimmt. Alle Personen ab 16 Jahre, die Wert auf ein gesundheitsorientiertes Training und eine ganzheitliche Betreuung legen, sind bei uns herzlich willkommen!

Hohe Fachkompetenz

Wir wollen unsere Kunden nicht nur zufriedenstellen, sondern begeistern! Durch eine dauerhafte Betreuung, hohe Fachkompetenz und eine klare, langfristige Trainingsplanung möchten wir Sie auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Ziel begleiten.

Wir sind zufrieden, wenn Sie den Erfolg am eigenen Leibe spüren, sich bei uns rundum wohl fühlen und uns dauerhaft Ihr Vertrauen schenken.

Das können Sie von uns erwarten:

- **Vielfältige Trainingsmöglichkeiten**
- **Individuelle, kompetente und zielgerechte Betreuung**
- **Fitness mit Zufriedenheitsgarantie**

Hochqualifizierte Trainer

Die Mitarbeiter machen den Unterschied

Gesundheit sowie eine ganzheitliche Betreuung der Mitglieder stehen im Medical Fitness an erster Stelle. Dabei legen wir besonderen Wert auf die Ausbildung unserer Mitarbeiter. Alle Trainer verfügen über eine qualifizierte Ausbildung zum Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer oder Sporttherapeut und bilden sich regelmäßig weiter, um Ihnen eine optimale Leistung bieten zu können.

Während des Trainings stehen Ihnen unsere Trainer für Fragen zur Verfügung und verbessern bzw. kontrollieren den Bewegungsablauf beim Training an den Kraftgeräten.

Der Gerätepark

Vielfältige Trainingsmöglichkeiten

Der Gerätepark des Medical Fitness ist optimal ausgestattet und garantiert ein vielseitiges Training sowohl für Trainingseinsteiger als auch für Fortgeschrittene.

Abwechslung ist garantiert!

Auf zwei Ebenen bieten wir Areale für klassisches Gerätetraining, unter anderem an zahlreichen chipkartengesteuerten **milon®** Kraftgeräten oder an verschiedenen Cardiogeräten für abwechslungsreiches Ausdauertraining. Des weiteren ermöglicht ein Freihantelbereich anspruchsvolles Krafttraining und eine moderne Plattform effektives Functional Training.

Functional Training

Individueller. Flexibler. Effektiver.

Das Medical Fitness legt seinen Schwerpunkt auf hochwertiges Funktionelles Training, das für jeden geeignet ist, egal welchen Alters und welchen Leistungsniveaus. Bei den alltagsrelevanten, komplexen Übungsformen geht es vor allem um die Stabilisierung des Körpers durch eine starke Rumpfmuskulatur sowie die Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

Unzählige Trainingsmöglichkeiten

Eine innovative Functional Training Plattform mit integrierten Kabelzügen bietet unzählige Trainingsvarianten mit Ganzkörpertraining an Slings oder Übungen wie Klimmzüge, Hangeln oder Jumps.

Spielend besser werden

Mit dem skillcourt bieten wir eine völlig neue, spielerische Trainingsform, die bisher im gesamten Landkreis Ludwigburg einmalig ist. Der skillcourt verbindet Herz-Kreislauf-, Muskel- und Gehirntraining und fördert die kognitiven und motorischen Fähigkeiten. Sie ist für Reha-Sportler ebenso geeignet wie für Fitness-Begeisterte und sportlich aktive Menschen, die auf der Suche nach neuen Herausforderungen sind.

Der skillcourt fördert gleichzeitig:

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Konzentration
- Koordination

Faszien- und Muskeltraining

Einseitige Belastungen führen dazu, dass oftmals die gleichen Muskelketten stark verkürzen und Faszien verkleben. Die Folge können massive statische Veränderungen im gesamten Körper sein. Hier setzt das Trainingskonzept **five** an. Es versteht sich als Gegenpol zum Arbeitsalltag. Es arbeitet schwerpunktmäßig mit Ausgleichbewegungen, die zur Aufrichtung des Körpers führen. Dabei werden sämtliche Bewegungsabläufe trainiert, die sonst oft durch einseitige Belastungen vernachlässigt werden.

five bringt die Beweglichkeit zurück

Im Unterschied zum klassischen Dehnen oder Stretching wird beim **five**-Training eine gleichzeitige Kraftbelastung der Muskeln gefordert. Dieser Reiz führt dazu, dass der Muskel ein neues Bewegungsmuster erlernt und wieder auf seine ursprüngliche Länge gebracht werden kann. Verklebte Faszien werden gelöst. Zusätzlich unterstützt **five** den Trainierenden dabei, dem Zurückfallen in Fehlhaltungen entgegenzuwirken. Die five-Methode ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann unabhängig von sportlichen Vorkenntnissen bei jeder Person eingesetzt werden - auch als Reha- und Therapie-Maßnahme.

Bewegungsanalyse

FMS, Kraft- und Alltagstest

Ein stabiler Körper sowie eine gute Beweglichkeit sind die Voraussetzungen für unsere alltäglichen Bewegungen. Wir nutzen den Functional Movement Screen oder einen alltagsnahen Kraft- und Funktionstest zur Überprüfung grundlegender Bewegungsmuster. Die Ergebnisse nutzen wir als Grundlage für Ihren Trainingsplan.

Individuelles Trainingsprogramm

Anhand der Testergebnisse stellt Ihnen unser Trainerteam ein individuelles Trainingsprogramm zusammen, mit dessen Hilfe Sie bereits nach vier bis sechs Wochen eine deutliche Verbesserung der Mobilität und Stabilität spüren. Ein gezieltes Fitnesstraining ist für jeden empfehlenswert, der gegen Rücken- oder Gelenkbeschwerden vorgehen, Bewegungseinschränkungen verringern oder seine individuelle Leistungsfähigkeit steigern möchte.

Großes Kursangebot

Abwechslungsreich und vielseitig

In unseren beiden großzügigen, hellen Kursräumen bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Kursangebot.

Trainingsspaß in der Gruppe

Im Rahmen einer Medical Fitness Mitgliedschaft können Sie in Kursen wie BodyPump™, Sling Training, Pilates oder Rückenfit Ihre Muskulatur kräftigen, Ihre Ausdauer beim Cycling oder Zumba verbessern oder beim Yoga entspannen und den Alltag hinter sich lassen. Ein besonderes Highlight sind die Aqua Fitness Kurse in unserem Bewegungsbad.

Gesundheitskurse

Mit Zuschuss der Krankenkassen

Das Medical Fitness bietet Ihnen auch unabhängig von einer Mitgliedschaft zahlreiche Möglichkeiten, an verschiedenen Gesundheitskursen teilzunehmen. Unsere Präventionskurse nach §20 SGB V erfüllen die gesetzlichen Anforderungen und werden von den Krankenkassen mit ca. 75 % der Kosten bezuschusst.

Gesunder Rücken

Das gezielte Rückentraining zur Kräftigung der Muskeln und Mobilisierung der Wirbelsäule beugt aktiv Rückenschmerzen vor.

Präventionskurse

Das Training im **Milonzirkel** bietet einen effektives und kurzes Training, um alle Muskelgruppen zu aktivieren. **Five** löst verklebte Faszien und unterstützt dabei, dem Zurückfallen in Fehlhaltungen entgegenzuwirken. **Skillcourt** fördert die kognitiven und motorischen Fähigkeiten.

Aqua Fitness/Wassergymnastik

Ein besonderes Highlight sind die **Aqua Fitness** Kurse in unserem **Bewegungsbad**, bei denen Sie mit viel Spaß und fetziger Musik Ihre Muskulatur kräftigen und die Ausdauer verbessern können. Die Kurse können sowohl im Rahmen einer Fitnessmitgliedschaft als auch als zehnwöchiges Präventionsprogramm absolviert werden.

Weitere Angebote

Leistungsdiagnostik

Unsere Leistungsdiagnostik unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Sie ist für den Einsteiger ebenso wichtig wie für den Breiten-, Gesundheits- oder Leistungssportler. Wir bieten umfassende sportmedizinische Leistungsdiagnostik an computergesteuerten Geräten an.

Nachhaltig abnehmen

Sie wollen sich ausgewogen und gesund ernähren? Oder einfach nur abnehmen und langfristig Ihr Wunschgewicht halten? Unser Ernährungsberater unterstützt Sie gerne dabei.
Zu unseren Angeboten gehören Ernährungskurse, Einzelberatung und Ernährungstherapie.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Wir bieten verschiedene Programme für Unternehmen im Rahmen des **BGM** an. Diese werden individuell auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnitten und können sowohl bei Ihnen als auch im Medical Fitness stattfinden.

Weitere Infomationen erhalten sie unter: **07145 - 91 53 777**
oder per E-Mail: **bgm@ortema.de**

MEDICAL FITNESS

1 **ORTEMA - Orthopädie-Technik & Sanitätshaus, Sport Protection**

2 **OKM - Orthopädische Klinik Markgröningen**
Spezialklinik für Sportorthopädie, Endoprothetik, Neuro-Orthopädie, Handchirurgie, Konservative Orthopädie und Schmerztherapie

3 **ORTEMA - Medical Fitness & Gesundheit, Rehabilitation & Therapie**

Version: 02/24

Parkplätze im Parkhaus

ORTHOPÄDIE TECHNIK

- *Orthopädie-Schuh-Technik*
- *Einlagen-Technik*
- *Bandagen-Technik*
- *Rumpforthesen-Technik*
- *Prothesen-Technik*
- *Orthesen-Technik*
- *Knieorthesen-Technik*
- *Sport-Orthopädie*
- *Forschung & Entwicklung*

REHABILITATION & THERAPIE

- *Ambulante Rehabilitation*
- *Physiotherapie*
- *Ergotherapie*
- *Medizinische Trainingstherapie*
- *Rehasport*
- *Nachsorge*
- *Bewegungsbad*
- *Return 2 Sports*

MEDICAL FITNESS & GESUNDHEIT

- *Medical Fitness*
- *Gesundheitskurse*
- *Aqua Fitness*
- *Betriebliches Gesundheits-management*
- *Leistungsdiagnostik & Trainingsplanung*
- *Skillcourt & five*
- *Ernährungsberatung*

SPORT PROTECTION

- *Protektion & Prävention*
- *Motobike*
- *Eishockey*
- *Ski*
- *Ballsport*
- *Bike*
- *American Football*
- *Reiten*
- *Behindertensport*

Öffnungszeiten Medical Fitness:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag	7:00 bis 22:00 Uhr
Mittwoch	08:30 bis 22:00 Uhr
Samstag	14:00 bis 19:00 Uhr
Sonntag und Feiertag	9:00 bis 15:00 Uhr

ORTEMA

ORTEMA GmbH · Medical Fitness & Gesundheit
Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen
Tel. 07145 - 91 53 770 · Fax 07145 - 91 53 960 · medicalfitness@ortema.de