

# MEDICAL FITNESS



**Wir leben Gesundheit.**





## Wir leben Gesundheit.

Hinter unserem Medical Fitness steht eine besondere Philosophie, die sowohl unsere Studioeinrichtung, den Trainingsablauf als auch den Umgang mit unseren Kunden bestimmt. Alle Personen zwischen 16 und 90 Jahren, 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.

- **Vielfältige Trainingsmöglichkeiten**
- **Individuelle, kompetente und zielgerechte Betreuung**
- **Fitness mit Zufriedenheitsgarantie**
- **Und das alles ab einem Beitrag von € 47,00 pro Monat!\***

\*Abhängig vom gewählten Tarif und der Laufzeit



## Die Mitarbeiter machen den Unterschied

Die 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.



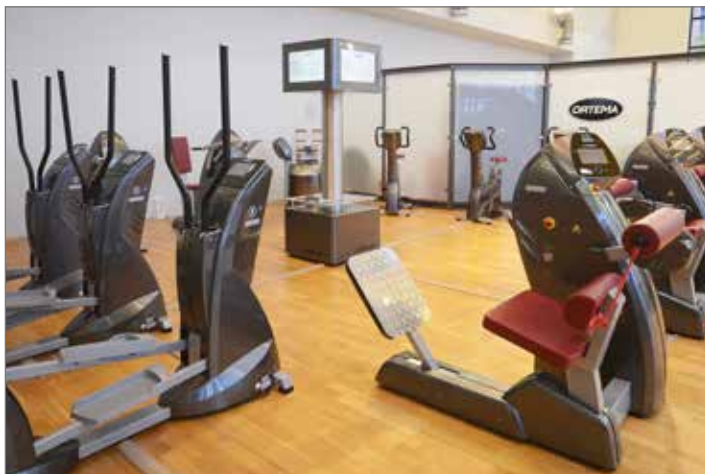


## Vielfältige Trainingsmöglichkeiten

Der Gerätepark des Medical Fitness ist optimal ausgestattet und ermöglicht 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 bieten wir einen Freihantelbereich für anspruchsvolles Krafttraining und eine moderne Plattform für 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, die Ganzkörpertraining an Slings oder Übungen wie Klimmzüge, Hangeln oder Jumps ermöglichen.







## Functional Movement Screen

Ein stabiler Körper sowie eine gute Beweglichkeit sind die Voraussetzungen für unsere alltäglichen Bewegungen. Der Functional Movement Screen (FMS) zur Bestimmung der Mobilität und Stabilität besteht aus sieben alltagsrelevanten Übungen, die grundlegende Bewegungsmuster überprüfen und somit eventuelle Schwächen aufdecken.

### Individuelles Trainingsprogramm

Anhand der Testergebnisse stellt Ihnen das Medical Fitness Trainerteam ein individuelles Trainingsprogramm zusammen, mit dessen Hilfe Sie bereits nach vier bis sechs Wochen eine deutliche Verbesserung der Mobilität und Stabilität spüren.

Der FMS ist für jeden empfehlenswert, der gezielt gegen Rücken- oder Gelenksbeschwerden vorgehen, Bewegungseinschränkungen verringern oder seine individuelle sportliche Leistungsfähigkeit steigern möchte.



## Abwechslungsreiches Angebot

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 Spinning® 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.

### Aqua Fitness

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 10-wöchiges Präventionsprogramm absolviert werden.



## VITA Balance - Abnehmen mit Langzeiteffekt

**VITA Balance** steht für eine gesunde Lebensweise, zu der sowohl eine ausgewogene Ernährung als auch regelmäßige Bewegung gehören.

Sie trainieren zweimal pro Woche im Medical Fitness, um Ihre Muskulatur zu kräftigen und gleichzeitig den Stoffwechsel anzuregen. Mit Hilfe von individuellen Ernährungsplänen schaffen Sie es, Ihr Zielgewicht zu erreichen. Wöchentliche Ernährungsseminare vermitteln Ihnen außerdem genug Hintergrundwissen, damit Sie Ihre Ernährung entsprechend umstellen und Ihr Wunschgewicht langfristig halten können.

### Ernährungs-Coaching

**Sie möchten Ihr Gewicht reduzieren, jedoch an keinem Kurs teilnehmen?** Dann empfehlen wir Ihnen das Ernährungs-Coaching, bei dem Sie individuelle Ernährungspläne erhalten und 12 Wochen lang persönlich gecoacht werden.

Wir analysieren Ihre bisherigen Essgewohnheiten und geben Tipps, wie Sie diese in eine gesunde und nachhaltige Lebensweise umwandeln können. Die persönlichen Coachings finden 14-tägig statt, die Inhalte werden individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst.







## Durch richtiges Training Ihre persönlichen Ziele erreichen

Wie fit bin ich, wo liegen meine Leistungsgrenzen und wie kann ich mein Training optimieren? 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 computer-gesteuerten Geräten an.

Unsere Sportwissenschaftler beraten Sie gerne und helfen Ihnen dabei, den optimalen Test auszuwählen.

### Unsere Angebote:

- Spiroergometrie
- Laktatdiagnostik
- Testkombination Spiroergometrie und Laktatmessung
- Isometrische Maximal-kraftmessung
- Körperanalyse
- Koordinations- und Beweglichkeitstests

Preise und weitere Informationen erhalten Sie unter **07145 - 91 53 770** oder **leistungsdiagnostik@ortema.de**



## Wir leben Gesundheit. Auch in Ihrem Unternehmen

Wer gesund ist, hat mehr vom Leben und vom Job! Aus diesem Grund bieten wir verschiedene Programme für Unternehmen im Rahmen der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** an. Diese werden individuell auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnitten und können sowohl bei Ihnen als auch im Medical Fitness stattfinden.

Haben Sie Interesse oder benötigen Sie weitere Informationen?

Infotelefon: **07145 - 91 53 777** oder E-Mail:

**claus.schumacher@ortema.com**

### Handlungsfelder:

- Körperliche Gesundheit - zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Psychische Gesundheit - zur Verbesserung der psychischen Leistungsfähigkeit
- Gesunde Ernährung
- Haltungs- und Arbeitsplatzanalyse

**Sprechen Sie uns an.** Wir erarbeiten mit Ihnen ein individuelles Konzept, angepasst an die Voraussetzungen und Ziele Ihres Unternehmens.

# 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: 11/18



Parkplätze im Parkhaus und auf dem Parkplatz P4



**ORTHOPÄDIE  
TECHNIK**

- Orthopädie-  
Schuh-Technik
- Einlagen-Technik
- Bandagen-Technik
- Rumpforthesen-Technik
- Prothesen-Technik
- Orthesen-Technik
- Knieorthesen-Technik
- Sport-Orthopädie



**REHABILITATION  
& THERAPIE**

- Ambulante  
Rehabilitation
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Medizinische  
Trainingstherapie
- Rehasport
- Nachsorge
- Bewegungsbad



**MEDICAL FITNESS  
& GESUNDHEIT**

- Medical Fitness
- Gesundheitskurse
- Aqua Fitness
- Betriebliches  
Gesundheits-  
management
- Leistungsdiagnostik &  
Trainingsplanung
- Wellnessmassagen



**SPORT  
PROTECTION**

- Entwicklung
- Protektion &  
Prävention
- Motobike
- Eishockey
- Ski
- Ballsport
- Bike
- Behindertensport

## Öffnungszeiten Medical Fitness:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag

Mittwoch

Samstag

Sonntag und Feiertag

7:00 bis 22:00 Uhr

9:00 bis 22:00 Uhr

14:00 bis 19:00 Uhr

9:00 bis 15:00 Uhr



**ORTEMA GmbH · Medical Fitness & Gesundheit**  
Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen

Tel. 07145 - 91 53 770 · Fax 07145 - 91 53 960 · [medicalfitness@ortema.de](mailto:medicalfitness@ortema.de)

[www.ortema-medicalfitness.de](http://www.ortema-medicalfitness.de)