PREMIUM-PRÄVENTION UND REGENERATION

direkt am Ufer des Tegernsees

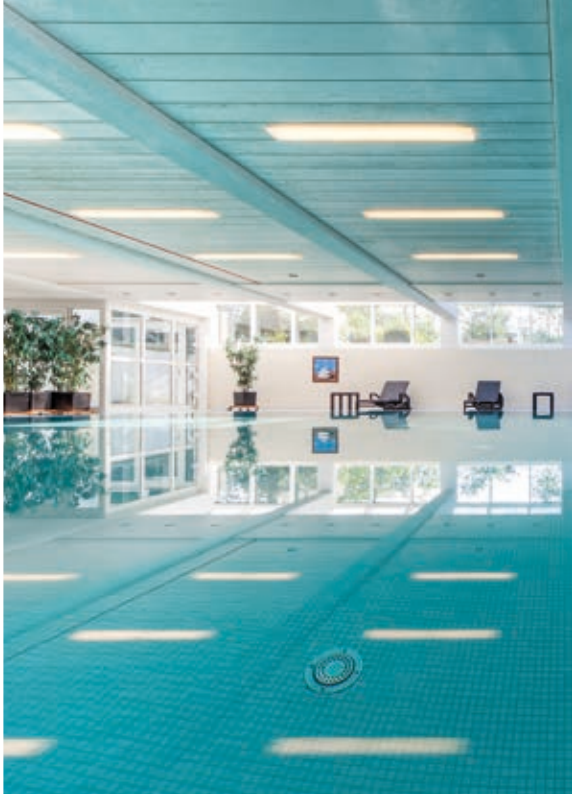
MEDICAL PARK

BAD WIESSEE ST. HUBERTUS

DER GESUNDE WEG

Längst ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien bewiesen, wie Menschen bis ins hohe Alter gesund und fit bleiben können. Dazu zählen eine medizinisch betreute Gesundheitsvorsorge, eine gesunde Lebensweise und eine positive Lebenseinstellung – drei wesentliche Säulen, um dem Organismus psychisch und physisch neue Kraft zu geben. Ihre Gesundheit ist unser Anliegen – unser Fachkräfteteam aus Medizin, Sportwissenschaften und Physiotherapie sowie Ernährungsberatung hat hierfür spezielle Programme entwickelt.

Wir geben Ihnen alltagstaugliche Strategien an die Hand, mit denen Sie jeden Tag etwas für sich und Ihr Wohlbefinden tun können. Nehmen Sie sich eine Auszeit, um aus der Entspannung heraus wieder neue Lebenskraft und Vitalität zu erlangen. Kommen Sie zu uns und stellen Sie sich und Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt.



HERZLICH WILLKOMMEN

Die Klinik Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus ist eine anerkannte Fachklinik der Bereiche Orthopädie, Traumatologie, Sportmedizin und Kardiologie/Innere Medizin. Darüber hinaus ist sie Gesundheitspartner des Deutschen Skiverbandes, Kooperationspartner des Olympiastützpunktes Bayern und offizieller Reha-Partner von Borussia Mönchengladbach.

Neben der Rehabilitationskompetenz bietet das Institut für angewandte Sport- und Präventivmedizin (ISP) Premium-Angebote im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung.

Profitieren auch Sie von den umfassenden Erfahrungen in den Bereichen Rehabilitation und Prävention sowie der hohen Qualität unseres Serviceangebotes. Unser Institut betreut in der Gesundheitsvorsorge sowohl Mitarbeitende im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement als auch Privatpersonen aller Altersgruppen.

NICHT DAHEIM, ABER WIE ZU HAUSE!

Nur eine knappe Autostunde von München entfernt können Sie bei uns einmalige Naturschönheiten entdecken – in einer Landschaft mit einem kristallklaren Natursee und in direkter Nähe zu den Bergen. Dazu kommen die ausgedehnten Wälder rings um den Wallberg und Aussichtspunkte wie die „Prinzenruhe" mit fantastischen Ausblicken auf den See.

Bad Wiessee heißt: herrliches Alpenpanorama unter dem Himmel Oberbayerns, eben dort, wo Bayern am schönsten ist!

PRÄVENTIONS-ANGEBOTE

GESUNDHEITSWOCHE

5-Tage-Programm für einen gesünderen Lebensstil

UNSER ANGEBOT:

- Erfassung biometrischer Daten
- Muskelfunktionstest inkl. Heimübungsprogramm
- Laktatleistungsdiagnostik zur Ermittlung des individuellen Trainingspulses mit Analyse und sportwissenschaftlichen Empfehlungen
- 2x Outdooraktivitäten (Mountainbiking, Nordic Walking, Wandern, Skilanglauf etc.)
- 2x Rumpftraining nach Pilates
- 1x individuelle Ernährungsberatung
- 1x Hydrojet-Massage
- tägliches Krafttraining am Gerät inkl. Einweisung

5-TAGE-PROGRAMM: 875,-*

LIFEBALANCING

5-Tage Programm zur Entschleunigung und Achtsamkeitsschulung

UNSER ANGEBOT:

- 3x psychologische Einzelberatung
- 3x Tai Chi/Qi Gong in der Gruppe
- 2x Selbstbehandlung & Gesundheitspflege
- 2x Achtsamkeitstraining & Meditation
- 2x Entspannungstraining
- 2x Ausdauertraining (Outdoor)
- 1x Entspannungsmassage/Tuina Therapie
- tägliches Krafttraining am Gerät inkl. Einweisung

5-TAGE-PROGRAMM: 899,-*

*Preise gelten pro Person, exklusive Unterkunft und Verpflegung. Wir behalten uns Preisänderungen vor. Unterkunftsempfehlungen auf Anfrage.

RÜCKENPOWER

5-Tage-Programm zur Prophylaxe von Haltungsschäden durch Über- oder Fehlbelastung

UNSER ANGEBOT:

- 1x sportmotorische Untersuchung (Muskelfunktionstest)
- 1x sportwissenschaftliches Beratungsgespräch mit Heimtrainingsprogramm
- 2x individuelles Krafttraining zur Steigerung der Rumpfstabilität
- 2x rückenfreundliches Ausdauertraining
- 2x Entspannungsverfahren
- 1x Hydrojet-Massage
- tägliches Krafttraining am Gerät inkl. Einweisung

5-TAGE-PROGRAMM: 689,-*

LAUF DICH FIT

5-Tage-Programm für Laufbegeisterte

UNSER ANGEBOT:

- Laktatleistungsdiagnostik zur Ermittlung des individuellen Trainingspulses mit Analyse und sportwissenschaftlichen Empfehlungen
- 2x Lauftraining inkl. Laufberatung
- 2x individuelles Krafttraining zur Steigerung der Rumpfstabilität
- 1x Hydrojet-Massage
- 1x individuelle Ernährungsberatung
- tägliches Krafttraining am Gerät inkl. Einweisung

5-TAGE-PROGRAMM: 759,-*

RE(HA)FIT-ANGEBOTE NACH OPERATION

Unsere Re(ha)fit-Angebote sind speziell von erfahrenen Sporttherapeutinnen und -therapeuten aus unserem Haus in Zusammenarbeit mit Golf- und Skicoaches entwickelt worden – mit dem Ziel, dass Sie die geliebte Sportart auch nach einem operativen Eingriff wie z. B. einem neuen Knie- oder Hüftgelenk wieder schmerzfrei und unbeschwert betreiben können.

* Preise exkl. Ausrüstung, Skipass bzw. Greenfee und Material. Wir behalten uns Preisänderungen vor.
Unsere Re(ha)fit-Angebote sind Individualangebote, gerne bieten wir die beinhalteten Module auch einzeln an.
Die Termine werden auf Anfrage und Wunschzeitraum vergeben.

FIT FÜR SKI

Unser Skiangebot richtet sich an ambitionierte Skifahrerinnen und -fahrer mit Vorerfahrung zur Optimierung der skispezifischen Bewegungsabläufe.

INHALTE:

- motorische Untersuchung (Analyse des muskulären Status in Bezug auf Kraft und Koordination)
- sportwissenschaftliches Beratungsgespräch zu den Ergebnissen der Untersuchung
- individuelles Krafttraining zur Steigerung der Rumpfstabilität auf Basis der Voruntersuchung
- Skitraining (Praxis) mit anschließendem selbständigem Fahren

KOSTEN PRO PERSON*: 270,-

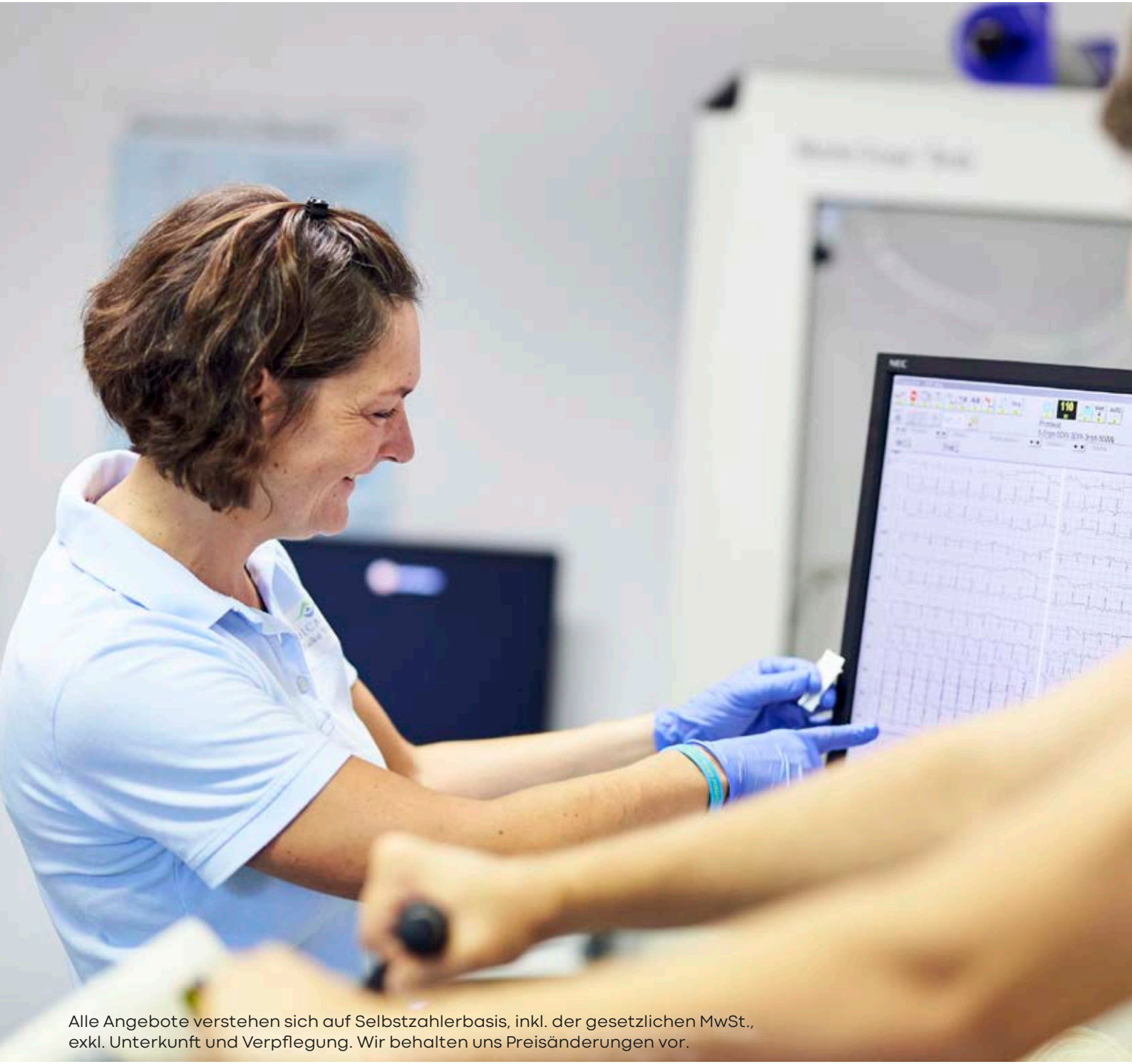
FIT FÜR GOLF

Bei unserem Angebot speziell für Golfer geht es um die Optimierung der golfspezifischen Bewegungsabläufe, z. B. Hüftschwung, Schulterbewegung, Knierotation.
Ziel: Beschwerdefreies und gelenkschonendes Golfen.

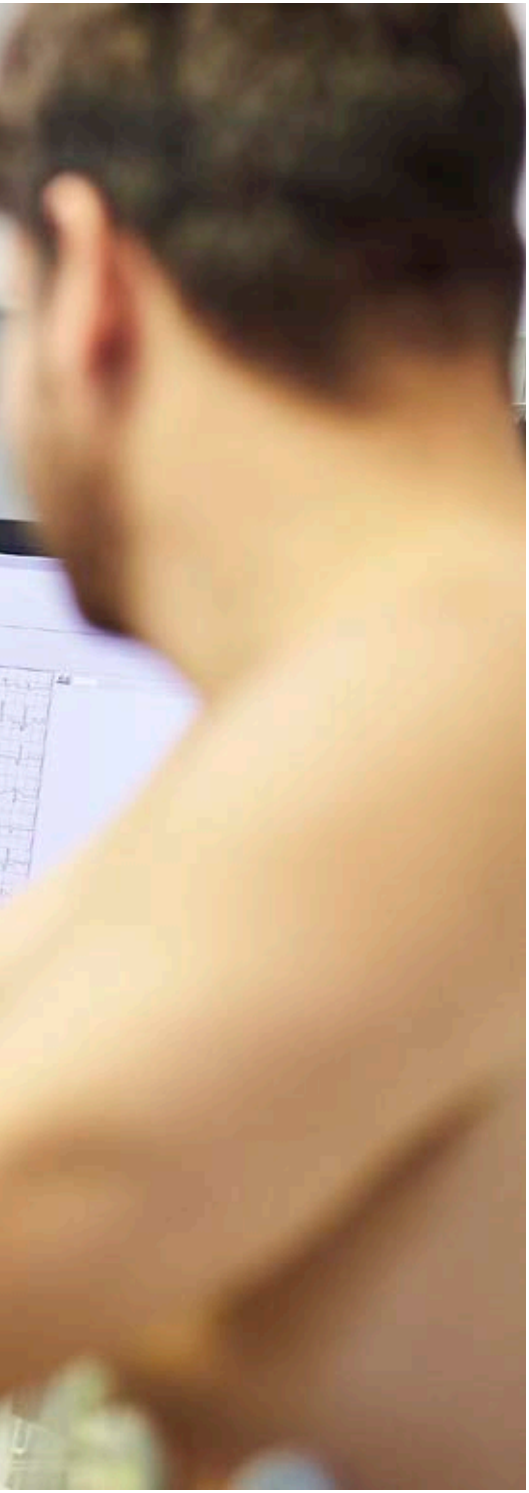
INHALTE

- indikationsspezifische Golf-Schwunganalyse (Beurteilung der Technik anhand der bestehenden Vorerkrankung)
- Sportmotorische Untersuchung (Analyse des muskulären Status in Bezug auf Kraft und Koordination)
- individuelles Krafttraining zur Steigerung der Rumpfstabilität auf Basis der Voruntersuchung
- golfspezifisches Tai Chi
- optional: Praxistraining auf der Driving Range mit Golfpro (separate Abrechnung über Golfclub, Kosten: 100,00 € pro Stunde inkl. Greenfee).

KOSTEN PRO PERSON*: 225,-



Alle Angebote verstehen sich auf Selbstzahlerbasis, inkl. der gesetzlichen MwSt., exkl. Unterkunft und Verpflegung. Wir behalten uns Preisänderungen vor.



EINZELANGEBOTE

LAKTAT-LEISTUNGSDIAGNOSTIK
Ausdauertest auf dem Rad oder Laufband zur Festlegung der individuellen Trainingsherzfrequenz mittels Laktatmessung. **99,-**

MUSKELFUNKTIONSTEST
Analyse der muskulären Disbalancen inkl. Heimübungsprogramm **90,-**

FITNESS-CHECK
Laktat-Leistungsdiagnostik inkl. Analyse, Muskelfunktionstest mit Heimtrainingsprogramm, Erfassung biometrischer Daten (Blutdruck, BMI, Waist-to-height), sportwissenschaftliche Empfehlungen **219,-**

PERSONALTRAINING
Individuelle Betreuung im Bereich Kraft und Ausdauer nach zielorientiertem Vorgespräch **pro 30 Min: 60,-**

GROSSER CARDIO-CHECK (Umfangreicher internistischer Check-Up)
beinhaltet:

- Laboruntersuchung
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Ergometrie
- Lungenfunktion
- Echokardiografie
- Gefäßsonografie/Sonographische Untersuchung der Gefäße
- Sonographie der Schilddrüse und des Abdomens (Oberbauchorgane)
- Röntgen-Thorax (alternativ: Knochendichtemessung),
- Befundbesprechung und Empfehlungen, bei Bedarf weitere konsiliarische Untersuchungen

Alle Untersuchungen werden durch unsere internistische Abteilung unter der Leitung von unserem Chefarzt für Kardiologie, Prof. Dr. Christian Firschke durchgeführt. **Preis auf Anfrage**

GESUNDWERDEN
IN TRAUMHAFTER LAGE

ANGEBOTE

Wir beraten Sie gerne und stellen Ihnen ein individuelles Programm für Ihr Unternehmen zusammen.

ZERTIFIZIERUNG

Alle Einrichtungen der Medical Park-Unternehmensgruppe werden regelmäßig von der DEKRA zertifiziert.

KONTAKT & BUCHUNG

ISP - Institut für angewandte Sport- und Präventivmedizin im Medical Park

Bad Wiessee St. Hubertus
Mo. bis Fr. von 8.00 bis 16.00 Uhr
Telefon: +49 (0)8022 843-537
E-Mail: mph.isp@medicalpark.de

www.isp-tegernsee.de

SO FINDEN SIE UNS

Die Klinik Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus erreichen Sie bequem über die Autobahn A8 von München Richtung Salzburg, Ausfahrt Holzkirchen/ Tegernsee - oder bequem per Bahn, Bahnhof Gmund. Parkplätze direkt vor unserem Eingang.

KOOPERATIONSPARTNER

Olympiastützpunkt Bayern
DSV DEUTSCHER SKIVERBAND
TUM Technische Universität München
Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement University of Applied Sciences
REHA PARTNER

MEDICAL PARK
BAD WIESSEE ST. HUBERTUS