



Gesundheitsseminare am Tegernsee 2010



MEDICAL PARK

BAD WIESSEE ST. HUBERTUS

Fachklinik für Orthopädie · Traumatologie
Sportmedizin · Innere Medizin · Kardiologie

Herzlich willkommen!

Herzlich willkommen im Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus am Tegernsee. Mit unserem Angebot „Gesundheitswochen“ bieten wir Ihnen die perfekte Verbindung aus Urlaub und Gesundheitstraining an einem der schönsten Orte der Welt – in einer der renommiertesten Kliniken Deutschlands, der sich auch zahlreiche Spitzensportler, Manager und prominente Schauspieler anvertrauen.

In praktischen Kursen, verschiedenen Übungen und begleitenden Vorträgen zeigen wir Ihnen, wie viel Freude eine gesunde Lebensweise machen kann. Sinnvolle Erlebnis- und Lernkonzepte versprechen nachhaltigen Erfolg und sind Einstieg in eine gesundheitsbewusste Lebensweise. Seien Sie aktiv – unser erfahrenes Team aus Ärzten, Sportlehrern und Sportwissenschaftlern begleitet Sie.

Die Gesundheitswochen zählen zu den Angeboten der Primärprävention und werden durch die gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 225,00 Euro bezuschusst. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse!



Gesundheitliche Prävention

Gesundheitliche Prävention bedeutet Vorbeugung von Gesundheitsschäden und gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch die Herstellung einer optimalen Leistungsfähigkeit. Durch regelmäßige Bewegung, richtige Ernährung und ausreichende Erholung können wir möglichen Erkrankungen aktiv vorbeugen. Denn wer sich mehr bewegt, gesünder isst und Übergewicht vorbeugt, kann chronische Krankheiten wie Rückenschmerzen oder Diabetes oft vermeiden.

Medical Park unterstützt Sie beim Gesundbleiben mit einem qualitativ hochwertigen Angebot an Präventionsleistungen. Mit unseren Gesundheitswochen, mit Präventionskursen und Check-Up-Programmen leisten wir einen entscheidenden Beitrag für Ihr erfolgreiches individuelles Gesundheitsmanagement. Seminare und Vorträge vermitteln Hintergrundwissen und machen Sie zu Ihrem eigenen Trainer.

Die Kursleiter und Therapeuten, die im Medical Park-Präventionsprogramm zum Einsatz kommen, sind ausnahmslos besonders fachlich geschult und ausgebildet. Staatlich anerkannte Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur/medizinische Bademeister, akademisch ausgebildete Diplom-Sportlehrer mit Zusatzqualifikationen, Diplom-Psychologen, Diplom-Ökotrophologen und Diätassistenten sorgen für eine erfolgreiche Umsetzung der Präventionsangebote.



Bewegung ist Leben

Die Menschen in Deutschland und in vergleichbaren Ländern werden immer älter, das Gesundheitswesen wird in absehbarer Zeit nicht mehr finanzierbar sein. Immer mehr Menschen leiden an den sogenannten Wohlstandskrankheiten, die heute unter dem Begriff „Metabolisches Syndrom“ zusammengefasst werden.

Die moderne Medizin verlängert das Leben kranker Menschen, heilen kann sie sie oft nicht. Ein Bluthochdruckpatient wird Zeit seines Lebens Tabletten einnehmen müssen, sofern er nicht aktiv gegensteuert.

Wirksamer und nachhaltiger wird die Krankheit durch eine geeignete Lebensführung beeinflusst. Bereits ein bisschen Bewegung, nur wenige Schritte regelmäßig pro Tag, haben schützende Wirkung.

Mein Team und ich möchten Ihnen zeigen, wie viel Freude eine gesunde Lebensweise machen kann – wir freuen uns darauf, Sie am Tegernsee zu begrüßen.



Prof. Dr. Thomas Wessinghage
Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus



Prof. Dr. med. Thomas Wessinghage
Ärztlicher Direktor
Chefarzt Orthopädie/Traumatologie/
Sportmedizin

„Rücken Plus“

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Rückenbeschwerden präventiv vorbeugen wollen. Bewährte Behandlungsmethoden wie progressive Muskelrelaxation, Krafttraining, Aquafitness und Stretching oder neue Bausteine wie Nordic Walking – tun Sie etwas für Ihren Rücken in traumhafter Umgebung am Tegernsee. Nach einem ersten ärztlichen Eingangsgespräch stehen zunächst verschiedene Vorträge zur Entstehung und Vermeidung von Rückenbeschwerden im Vordergrund. Gleichzeitig helfen wir Ihnen in praktischen Kursen, Ihre physischen Ressourcen (Stabilität, Mobilität, Koordination und Körperwahrnehmung) bestmöglich zu stärken. In Workshops werden nicht nur individuelle Fragen zum Arbeitsplatz und dem richtigen Alltagsverhalten besprochen, sondern wir üben konkret mit Ihnen, wie Sie das Erlernte in Ihrem individuellen Tagesablauf umsetzen.

Rücken Plus Gesundheitswoche

23.05. – 30.05.2010

06.06. – 13.06.2010

04.07. – 11.07.2010

26.09. – 03.10.2010

24.10. – 31.10.2010

Preise DZ € 749,-

EZ € 799,-

Rücken Plus Gesundheitsseminar (4 Tage)

08.07. – 11.07.2010

Preise DZ € 399,-

EZ € 449,-



„Nordic Wandern“

Die moderne Trendsportart Nordic Walking erfreut sich immer größerer Beliebtheit und ist der ideale Einstiegsport für Personen, die seit längerer Zeit keinen Sport mehr getrieben haben. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die aus gesundheitlicher Sicht besonders wertvolle cardio-protective und orthopädische Wirksamkeit dieses sanften Ganzkörpertrainings.

Um die Effekte auf den Organismus gezielt nutzen zu können, bedarf es neben einer speziellen Technik und einer individuellen Trainingssteuerung vor allem der dauerhaften Bindung an eine gesundheitssportliche Aktivität. Dazu bieten wir Ihnen in traumhafter Lage am Tegernsee ein Gesundheits-Sportkonzept, in dem neben ausführlichen Informationen zu Material, Technik, Trainingssteuerung und der Verminderung von speziellen Risikofaktoren vor allem Themen wie dauerhafte Motivation und Spaß im Vordergrund stehen. Von einem ersten ärztlichen Eingangsgespräch bis zum Nordic Wandern-Ausflug mit Almtee am schönen Tegernsee – in diesem Seminar sind alle Aspekte zur dauerhaften Förderung von Gesundheitsressourcen bedacht.

Nordic Wandern Gesundheitswoche

13.06. – 20.06.2010

08.08. – 15.08.2010

19.09. – 26.09.2010

Preise DZ € 749,-

EZ € 799,-

Nordic Wandern Gesundheitsseminar (4 Tage)

23.09. – 26.09.2010

Preise DZ € 399,-

EZ € 449,-

„Stress ade“

Wie Sie negativen Stress frühzeitig ausbremsen können, lernen Sie in unserem Seminar **„Stress ade – Stressfaktoren erkennen, Belastungen vermeiden, Stress bewältigen“**, veranstaltet vom Institut für angewandte Sport- und Präventivmedizin der Klinik Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus. Ein hochqualifiziertes Team aus Ärzten, Diplom-Sportwissenschaftlern und Diplom-Psychologen vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Wissen, um mit Hilfe von Selbstreflexion und Entspannungsübungen zunehmender Belastung in Job und Privatleben besser und gesünder zu begegnen. Dazu gehört der Einsatz von speziellen und bewährten Entspannungsverfahren zur Verbesserung der individuellen Stressreaktion ebenso, wie die Identifikation von Stress-situationen und Entwicklung von Handlungsalternativen. Erleben Sie vielseitige Strategien, um mit Stress besser fertig zu werden.

Stress ade
Gesundheitswoche
17.10. – 24.10.2010

Preise DZ € 749,-
EZ € 799,-

Stress ade
Gesundheitsseminar
(4 Tage)
21.10. – 24.10.2010

Preise DZ € 399,-
EZ € 449,-



Übernachtung

Während Ihres Seminars wohnen Sie im komfortablen, gemütlichen Landhaus Strobl, das sich in unmittelbarer Nachbarschaft zur Klinik Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus befindet. Das Landhaus Strobl ist ein Familienbetrieb und wird schon seit jeher von der Familie Strobl geführt.

Das Landhaus Strobl ist bayerisch elegant eingerichtet, es verfügt über 12 Einzelzimmer, 8 Doppelzimmer, renoviert im Jahr 2008. Die gemütlichen Aufenthaltsräume, Sauna und Solarium bilden gerade an langen Winterabenden einen schönen Rahmen. Die Lage des Hotels ist ruhig, sonnig und nur wenige Meter von Seeufer, Badeplatz und Seepromenade entfernt. „Die Umgebung rund um den Tegernsee ist geradezu ein Paradies für jeden Alpen-Urlauber“, darüber ist sich Familie Strobl einig.

Je nach Verfügbarkeit wird die Gruppe in den großzügigen Zimmern der Klinik Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus untergebracht.



Leistungen der Gesundheitswochen

In den Leistungen der Gesundheitswochen ist folgendes inbegriffen:

- Übernachtung und Frühstück im Landhaus Strobl, direkt am Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus
- Abendessen als 3-Gänge-Menü im Restaurant des Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus (Mineralwasser inklusive)
- Ärztliches Aufnahmegespräch
- Kurse mit zugehörigen Vorbereitungs- und Entspannungsübungen
- Vorträge zu Themen rund um das gewählte Kursthema und zur Ernährung
- Nutzung von Schwimmbad und Saunabereich der Klinik
- Umfangreiche Seminarunterlagen zum Mitnehmen



Laufseminare

Vor allem das gemeinsame Erleben ist der Grund dafür, dass die Laufseminare mit dem Ärztlichen Direktor der Medical Park Kliniken des Tegernseer Tals und früheren Weltklasseläufer Prof. Dr. med. Thomas Wessinghage und seinem Team so beliebt sind. Auch die kompetente Vermittlung sportwissenschaftlicher und medizinischer Informationen und die enge Betreuung durch das gesamte Team werden von den Teilnehmern sehr geschätzt.

Seminarinhalte

- Selbsteinschätzungslauf inkl. entsprechendem Vortrag zur Steuerung des Ausdauertrainings
- Erstellung einer individuellen Trainingsempfehlung auf Basis des Selbsteinschätzungslaufs
- Video-Laufstilanalyse
- Sportmotorischer Funktionstest
- Kräftigungs- und Stretchingübungen
- Gemeinsame Läufe in Leistungsgruppen
- Long Jog mit 3 betreuten Streckenlängen

Fit for Fun – Laufseminare

04.02. – 07.02.2010

25.03. – 28.03.2010

08.04. – 11.04.2010

13.05. – 16.05.2010

10.06. – 13.06.2010

15.07. – 18.07.2010

28.10. – 31.10.2010

Aufbauseminar

09.09. – 12.09.2010

Preise DZ € 529,-

EZ € 579,-

Laufwochen

26.06. – 03.07.2010

31.07. – 07.08.2010

12.09. – 19.09.2010

Preise DZ € 1.099,-

EZ € 1.299,-

Vorsorgen ist besser als heilen

Ein ausführlicher Gesundheits-Check Up hilft, Risikofaktoren des allgemeinen Gesundheitszustandes frühzeitig zu erkennen. Wir ermitteln Ihren Gesundheitsstatus in einem ausführlichen ärztlichen Gespräch und anschließenden körperlichen Untersuchungen, benennen Gefahrenpotentiale und geben Ihnen praktische Hinweise zur Umsetzung gesundheitsbewusster Lebensstrategien.

Bestandteile des Gesundheits-Check Ups im Überblick

- Ärztliches Eingangsgespräch mit ausführlicher Anamnese
- Körperliche Untersuchung (Ganzkörperstatus)
- Herz-Kreislaufuntersuchung
- Spirometrische Lungenfunktionsprüfung
- Sonographie der Bauchorgane, Schilddrüse, Halsschlagadern
- Echokardiographie (Farb-Doppler)
- Labor
- Isokinetische Muskelfunktionsprüfung
- Zusammenfassende Beurteilung, medizinische, sportmedizinische und trainingswissenschaftliche Empfehlungen

Sie haben Fragen zu unserem Check Up Angebot? Rufen Sie uns an. Wir sind gerne für Sie da. Wir bieten auch umfangreiche Check Up Angebote für Firmen an. Gerne präsentieren wir Ihnen unsere Möglichkeiten.

Kontakt:

Telefon 0 80 22/8 43-5 37 oder -5 26 oder per E-Mail an mph.isp@medicalpark.de

Gebühr zahlt
Empfänger

Name

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus
Institut für angewandte Sport-
und Präventivmedizin (ISP)
Sonnenfeldweg 29

83707 Bad Wiessee



Bitte hier abschneiden

Ja, ich möchte buchen:

Rücken Plus

Gesundheitsseminar 4 Tage von bis 2010

Bitte senden Sie mir Informationsmaterial zu folgendem Thema zu:

Gesundheitswoche 8 Tage von bis 2010

Stress Ade

Gesundheitsseminar 4 Tage von bis 2010

Gesundheitswoche 8 Tage von bis 2010

Nordic Wandern

Gesundheitsseminar 4 Tage von bis 2010

Gesundheitswoche 8 Tage von bis 2010


Laufseminar

Gesundheitsseminar 4 Tage von bis 2010

Gesundheitswoche 8 Tage von bis 2010

Datum

Unterschrift

Bitte hier abschneiden 



Den Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus erreichen Sie bequem über die Autobahn A 8 von München Richtung Salzburg, Ausfahrt Holzkirchen/Tegernsee – oder bequem per Bahn, Bahnhof Gmund.

Partnerschaften



Offizielle Rehabilitationsklinik des Deutschen Skiverbands (DSV)

Olympiastützpunkt Bayern



in Partnerschaft mit dem Olympiastützpunkt Bayern



Partner des FC Bayern München im Bereich der Rehabilitation

Zertifizierung



Hausanschrift:

Sonnenfeldweg 29 • 83707 Bad Wiessee

Telefon 0 80 22/8 43-5 37 • Telefax 0 80 22/8 43-450

www.medicalpark.de • E-Mail: mph.isp@medicalpark.de



MEDICAL PARK
BAD WIESSEE ST. HUBERTUS