



# GESUNDHEITSPROGRAMME FÜR FIRMEN

WIR MACHEN UNTERNEHMEN GESÜNDER



MEDICAL PARK

BAD WIESSEE ST. HUBERTUS



## HERZLICH WILLKOMMEN

---

Die Klinik Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus ist eine anerkannte Fachklinik der Bereiche Orthopädie, Traumatologie, Sportmedizin und Kardiologie/Innere Medizin. Weltweit nimmt die Klinik eine herausragende Stellung in der Rehabilitation ein.

Darüber hinaus ist sie offizielle Rehabilitationsklinik des Deutschen Skiverbandes, Kooperationspartner des Olympiastützpunktes Bayern und offizieller Reha-Partner von Borussia Mönchengladbach.

Unser Institut für angewandte Sport- und Präventivmedizin (ISP) betreut im Bereich Gesundheitsmanagement Führungskräfte und Mitarbeiter namhafter Firmen sowie in der Gesundheitsvorsorge sowohl Leistungssportler als auch Sporteinsteiger aller Altersgruppen.

Wir bieten Ihnen ein ausgewogenes und wissenschaftlich erprobtes Programm für den Start in eine gesundheitsorientierte Lebensweise.

### DIE URLAUBSREGION TEGERNSEE

---

Nur eine knappe Autostunde von München entfernt können Sie bei uns noch 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 oder die „Prinzenruhe“, der Lieblingsplatz berühmter Herren und feinen Damen vergangener Zeiten.

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

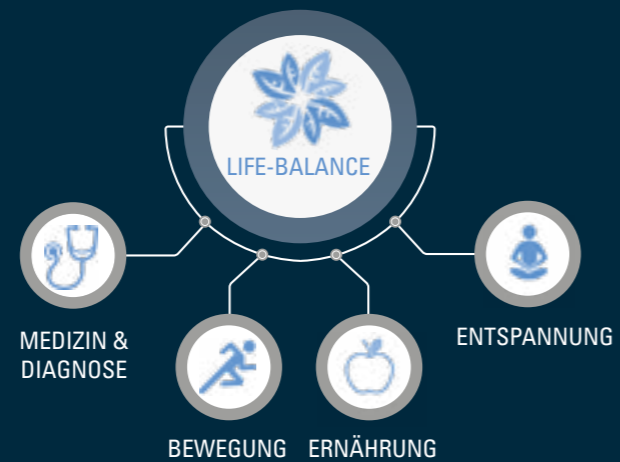
# UNSERE KOMPONENTEN

Eine gesunde Belegschaft ist Basis für den Erfolg eines modernen Unternehmens. Dementsprechend ist es wichtig, dass das Thema Gesundheit auch als eine zentrale Aufgabe der Firmenleitung verstanden wird und sich im Unternehmensleitbild und -kultur widerspiegelt.

Auf der Basis modernster, wissenschaftlicher Erkenntnisse zur körperlichen und psychischen Gesundheit hat der Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus ganzheitliche Konzepte für Betriebliches Gesundheitsmanagement entwickelt, die Ihrem Team helfen, gesund und motiviert den Arbeitsalltag zu bestreiten.

Profitieren auch Sie von mehr als 15 Jahren Erfahrung in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge und einem erfahrenen Team aus Ärzten, Psychologen, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten

Unser ganzheitliches Gesundheitskonzept basiert auf folgenden Modulen:



# UNSER ANGEBOT

---

Gesundheitstrainings für Gruppen und Einzelpersonen mit wissenschaftlich fundierten und praktischen Kompetenzen:

- » SPORTMEDIZIN
- » INDIVIDUELLES GESUNDHEITSCOACHING
- » BEWEGUNG
- » GESUNDE ERNÄHRUNG
- » STRESSMANAGEMENT
- » TEAMBUILDING



## UNSERE INHALTE

---

### MEDIZINISCHER EINGANGSCHECK-CHECK:

- » Ärztl. Untersuchung und Befundgespräch
- » Laboruntersuchung
- » Ruhe-EKG
- » Erfassen der biometrischen Daten (Blutdruck, Bauchumfang, BMI u. v. m.)

### FITNESS-CHECK:

- » Muskelfunktionstest
- » Ausdauertest mittels Laktatdiagnostik

### BEWEGUNGSPROGRAMME:

- » Rumpfkrafttraining nach Pilates
- » Büro- und Alltagsübungen
- » Outdoor-Ausdauersportarten (wie z. B. Nordic-Walking, Wandern, Mountainbiking, Schneeschuhwandern, u. v. m.)
- » Chipkartengesteuertes Krafttraining an Geräten
- » Individuelles Heimübungsprogramm

### ENTSPANNUNGSPROGRAMME:

- » Progressive Muskelrelaxation
- » Achtsamkeit/Körperbewusstsein
- » Massagen

### VORTRÄGE ZU DEN THEMEN:

- » Ernährung im Alltag | Sport | Schichtarbeit
- » Bewegung
- » Stressmanagement und Lifebalance

# GESUNDWERDEN UND WOHLFÜHLEN IN TRAUMHAFTER LAGE

## ANGEBOTE

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

## 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: 08022 843-537  
E-Mail: [mph.isp@medicalpark.de](mailto:mph.isp@medicalpark.de)  
[www.isp-tegernsee.de](http://www.isp-tegernsee.de)

## KOOPERATIONSPARTNER



## ZERTIFIZIERUNG

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



## 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.

