



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 als drei wesentliche Säulen, um dem Organismus psychisch und physisch neue Kraft zu geben. Ihre Gesundheit ist unser Anliegen – unser Team aus Ärzten, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten, sowie Ernährungsberatern 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 offizielle Rehabilitationsklinik 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 Mitarbeiter 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 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!





PRÄVENTIONS- ANGEBOTE



GESUNDHEITSWOCHE

7-Tage-Programm für einen gesünderen Lebensstil

UNSER ANGEBOT:

- Erfassung der biometrischen Daten
- Muskelfunktionstest inkl. Heimübungsprogramm
- 2x Outdooraktivitäten (Mountainbiking, Nordic Walking, Wandern, Skilanglauf etc.) › ca. 2 Std.
- tägliche Nutzung der Medizinischen Trainingstherapie
- 1x Büro- und Alltagsübungen
- 1 Einheit individuelle Ernährungsberatung
- 1x Teilkörper-Wohlfühlmassage › 30 Min.
- 2x Progressive Muskelrelaxation › je 30 Min
- Nutzung Schwimmbad/Sauna

7-TAGES-PROGRAMM: 750,-*

LIFEBALANCING

3-/6-Tage Programm zur Prophylaxe von Burnout und stressbedingten Erkrankungen

UNSER ANGEBOT:

- 2 (3) Einheiten psychologische Einzelberatung
- 1 (3) Einheit(en) Tai Chi/Qi Gong in der Gruppe
- 1 (3) Einheit(en) Selbstbehandlung & Gesundheitspflege
- 1 (2) Einheit(en) Achtsamkeitsübungen/Meditation
- 1 Einheit Entspannungsmassage/Tuina Therapie
- 2 (4) Einheiten Entspannungstraining
- 2 (3) Einheiten herzfrequenzgesteuerte Ausdauertraining
- Tägl. Krafttraining am Gerät (bei 6-Tage-Programm)
- 1 Einheit individuelle Ernährungsberatung

3-TAGES-PROGRAMM: 540,-*

6-TAGES-PROGRAMM: 850,-*

RÜCKENPOWER

7-Tage-Programm zur Prophylaxe von Haltungsschäden durch Über- oder Fehlbelastung in Beruf und Freizeit

UNSER ANGEBOT:

- 1x sportmotorische Untersuchung
- 1x sportwissenschaftliches Beratungsgespräch mit Heimtrainingsprogramm
- 2x individuelles Krafttraining zur Steigerung der Rumpfstabilität › je 60 Min.
- 2x rückenfreundliches Ausdauertraining › je 60 Min.
- 2x Entspannungsverfahren: (Progressive Muskelrelaxation) › je 30 Min.
- 1x Wohlfühl-Rückenmassage › 30 Min.
- tägliche Nutzung der Medizinischen Trainingstherapie, Schwimmbad & Sauna

7-TAGES-PROGRAMM: 530,-*

LAUF DICH FIT

7-Tage-Programm für Laufbegeisterte

UNSER ANGEBOT:

- Laktatdiagnostik
- inkl. sportwissenschaftlichen Empfehlungen
- 4x Lauftraining inkl. Laufberatung › je 60 Min.
- 1x Teilkörper-Wohlfühlmassage › 30 Min.
- tägliche Nutzung der Medizinischen Trainingstherapie
- 2x Progressive Muskelrelaxation › je 30 Min.
- 1 Einheit individuelle Ernährungsberatung
- Nutzung Schwimmbad/Sauna

7-TAGES-PROGRAMM: 530,-*

RE(HA)FIT-ANGEBOTE NACH OPERATION

Unsere Re(ha)fit-Angebote sind speziell entwickelt von erfahrenen Sporttherapeuten aus unserem Haus in Zusammenarbeit mit Golftrainern und Skilehrern, mit dem Ziel die geliebte Sportart auch nach einem operativen Eingriff wie z. B. einem neuen Knie- oder Hüftgelenk wieder schmerzfrei und unbeschwert betreiben zu 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 Skifahrer 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

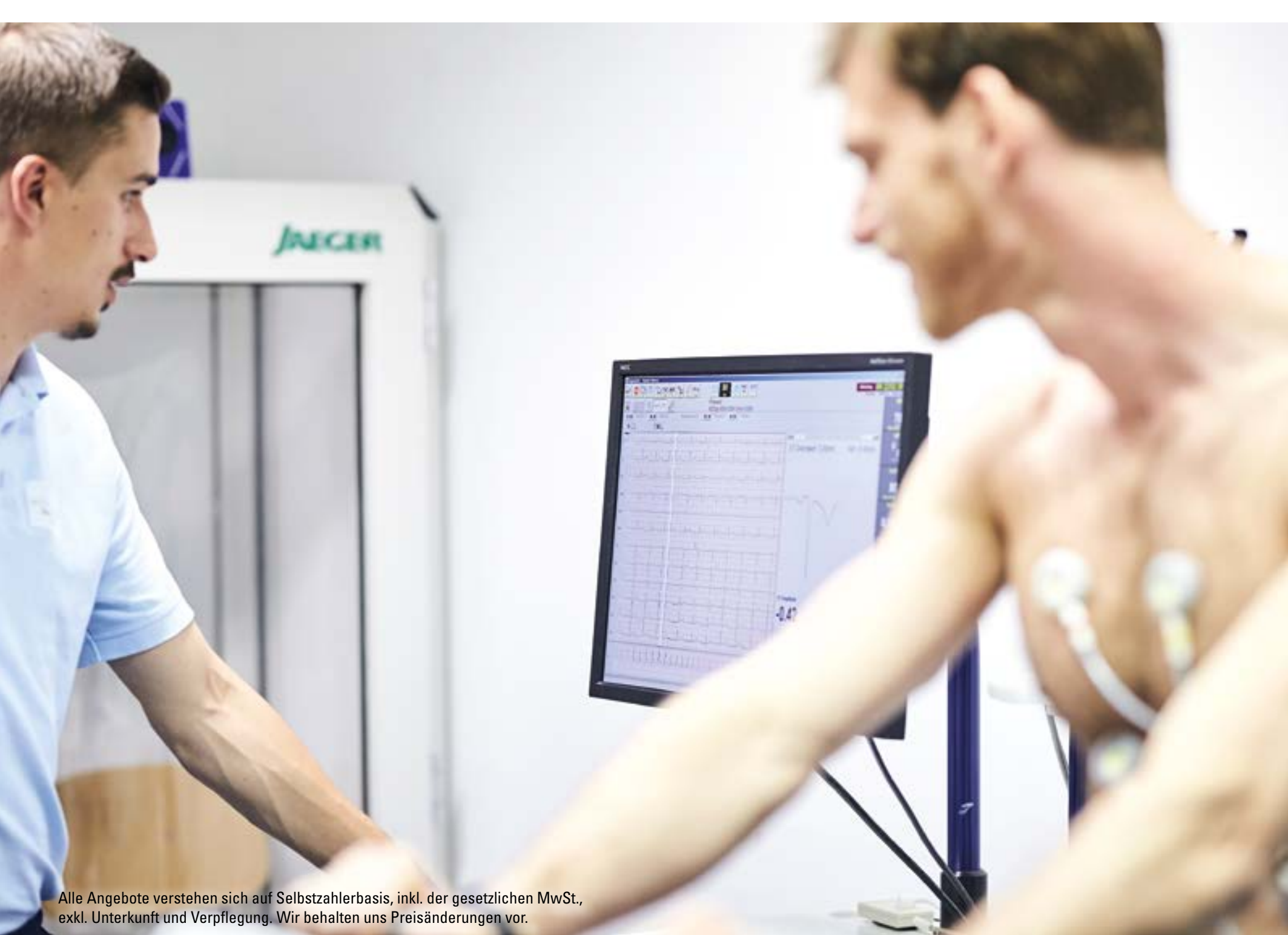
Bei unserem Angebot speziell für Golfer geht es um die Optimierungen der golfspezifischen Bewegungsabläufe, z. B. Hüftschwung, Schulterbewegung, Knierotation. Ziel: Beschwerdefreies und gelenkschonendes Golfen.

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

Ausdauer- und Muskelfunktionstest auf dem Rad oder Laufband zur Festlegung der individuellen Trainingsherzfrequenz mittels Laktatmessung.)

99,-

MUSKELFUNKTIONSTEST

Analyse der muskulären Disbalancen inkl. Heimübungsprogramm

90,-

FITNESS-CHECK

Ausdauer- und Muskelfunktionstest (s. oben), Messung von Körperfett und Muskelmasse durch 4-Punkt-Fettanalysegerät, sportwissenschaftliche Empfehlungen

219,-

PERSONALTRAINING

Individuelle Betreuung im Bereich Kraft und Ausdauer nach zielorientiertem Vorgespräch

PRO 30 MIN: 50,-

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.

1.400,-

GESUNDWERDEN 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
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.

