



TRAININGSTHERAPIE

Mobilisation und Stabilisation – Schwerpunkt Rücken

Nicht nur ein schöner, sondern ein gesunder Rücken entzückt!

Akuten und chronischen Rückenschmerzen wird im Dr. Wolff Rückentherapie-Center auf den Grund gegangen. Kleine Trainingsbewegungen ermöglichen einen sehr frühen Therapieeintritt, in einer Phase, in der bis jetzt nur passive Maßnahmen möglich waren. Im Mittelpunkt steht in diesem Trainingsbereich das Wiedererlangen der Mobilität sowie Stabilität gegen akute Schmerzzustände.

Funktion – Schwerpunkt Rücken & Faszien

Ist die notwendige Stabilität des Bewegungsapparats vorhanden, geht's an individuelle Übungen, die sich an den Erfordernissen der Alltagsbewegungen orientieren. Diese alltagsnahen Bewegungsabläufe werden ideal mit den Geräten des Dr. Wolff Präventionsparks abgebildet. Ergänzt wird dieser Bereich mit acht Stationen Muskeldehnung und Faszientraining.



Vita med Gesundheitszentrum der Parktherme Bad Radkersburg

Öffnungszeiten:

MO - SA: 07:00 bis 20:00 Uhr | Feiertags: 07:00 bis 15:00 Uhr

Kur- und Fremdenverkehrsbetriebe Bad Radkersburg Ges.m.b.H.

Alfred Merlini-Allee 7 | 8490 Bad Radkersburg

T: +43 3476 / 2265 | F: +43 3476 / 2265-6 | E: vitamed@parktherme.at

www.parktherme.at/vitamed

Fotos: Harald Eisenberger, Barbara Majcan. Druck- und Satzfehler vorbehalten.

WIEDER WIE NEU GEBOREN.



Vita med

MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM



www.parktherme.at/vitamed

Wege entstehen,
wenn man sich
bewegt.



INNOVATIVES BEWEGUNGSTRAINING & MEDIZINISCHE KOMPETENZ

Das neue medizinische Trainingszentrum MTZ mit Panorama-Ausblick steht im Vita med Gesundheitszentrum für gezieltes Krafttraining und richtet sich an Therapie- und Thermengäste sowie Bewohner der Region.

Das speziell entwickelte Therapiekonzept beinhaltet ein vierstufiges Modell zu den Themen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit, verbunden mit Regeneration im besonderen Thermalwasser. Das zentrale Thema „Bewegung“ wird ausschließlich an modernsten medizinischen Trainingsgeräten angeboten und von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern angeleitet.

Das innovative Bewegungsangebot an 37 medizinischen Trainingsstationen umfasst weiters Leistungschecks, Personal Coaching inklusive Trainingsplan, das regionale Behandlungsangebot mit natürlichen Heilmitteln wie Long-Life Kohlendensäurebad, Klöcher Vulcano-Fango-Anwendung oder auch das österreichweit einzigartige Faszien-Fitness-Training im besonderen Thermalwasser der Parktherme.

Die medizinische Überwachung und Beratung erfolgt durch die Kur- und Fachärzte im Vita med Gesundheitszentrum.

RÜCKEN THERAPIE CENTER®
by Dr. WOLFF





FASZIENTRAINING

Die Erste-Hilfe-Maßnahme bei Rückenschmerzen ist ein Training mit den Faszien-Rollen.

Die dynamischen Dehnbelastungen, die bei „Schreibtischtättern“ und Schonhaltungen fehlen, führen zu Verfilzungen des Gewebes. Mit Hilfe der Faszien-Rollen kommt es zu dynamischen Dehnungen und elastischen Federungen, angeregt durch Fibroblasten. Die gute Nachricht: Innerhalb von sechs bis 24 Monaten hat das einst spröde Netzwerk wieder seine junge, geschmeidige Architektur zurück.

BELASTUNG & ERHALTUNG – INNOVATIVES KRAFTTRAINING

Das Herzstück des neuen Vita med Trainingszentrums ist der Kraftzirkel mit den computergesteuerten pneumatischen H.U.R. Trainingsgeräten.

Das pneumatische Widerstandssystem „Natural Transmission“ von H.U.R. sorgt für eine optimale Belastung der Muskeln über die gesamte Bewegungsspanne hinweg. Für den Schutz der Gelenke, Sehnen und Bänder und des Bindegewebes ist gesorgt. Mittels Smart Card lassen sich Sitzhöhe-Position und Widerstand automatisch einstellen und nach bereits 30 Minuten hat man ein sehr effizientes Krafttraining absolviert. So werden Muskeln und Bewegungsabläufe sanft und gelenkschonend wieder aufgebaut. Der Körper wird gefordert jedoch nicht überfordert.

Ergänzt ist der Kraftzirkel mit modernsten Laufbändern, Ergometern und Crosstrainern mit der Möglichkeit eines transpondesteuerten Herz-Kreislauf-Trainings.

ANGEBOT	GERÄTENUTZUNG	PREISE in Euro
TAGESKARTE BASIC	Funktionsbereich, Präventionspark, F&B-Zirkel, Cardiobereich	15,-
TAGESKARTE PREMIUM inkl. 1 x med. Training einzel 25 Min.	Funktionsbereich, Präventionspark, F&B-Zirkel, Cardiobereich, H.U.R.	42,-
TAGESKARTE PREMIUM XL inkl. 1 x med. Training einzel 50 Min., personalisierte Chipuhr und Basischeck	Tagesnutzung MTZ	80,-
MONATSKARTE inkl. 2 x med. Training einzel 25 Min.	Funktionsbereich, Präventionspark, F&B-Zirkel, Cardiobereich, H.U.R.	119,-
6-MONATSKARTE inkl. 4 x med. Training einzel 25 Min. und Trainingsplanerstellung nach 3 Phasen – Mobilität, Stabilität, Kraft	Funktionsbereich, Präventionspark, F&B-Zirkel, Cardiobereich, H.U.R.	390,- Pro Monat 65,-*
JAHRESKARTE inkl. 6 x med. Training einzel 25 Min.	Funktionsbereich, Präventionspark, F&B-Zirkel, Cardiobereich, H.U.R.	660,- Pro Monat 55,-*
SAISONKARTE MTZ & PARKTHERME Nutzen Sie die Möglichkeit einer Kombi-Karte: ABO 7 Monate Winter oder 5 Monate Sommer je inkl. 4 x med. Training einzel und das regenerative Angebot der Parktherme ohne Saunadort	Funktionsbereich, Präventionspark, F&B-Zirkel, Cardiobereich, H.U.R.	767,- (7-MO) Pro Monat 109,50 578,- (5-MO) Pro Monat 115,60*

*Monatliche Zahlung per SEPA Lastschrift

Rückentherapie Dr. WOLFF	GERÄTENUTZUNG	PREISE in Euro
*PHASE 1 Segmentale Stabilisation (18 Einheiten)	Dr. WOLFF Rücken-therapie-Center	489,-
PHASE 2 Gewebe-Training 1 (16 Einheiten)	Dr. WOLFF Rücken-therapie-Center	352,-
PHASE 3 Gewebe-Training 2 (ABO 8 Monate)	Dr. WOLFF Rücken-therapie-Center + Nutzung MTZ gesamt	552,-

*Informieren Sie sich über Preisnachlässe im Rahmen der ambulanten physikalischen Therapie.

EINZELTESTS	BESCHREIBUNG	PREISE in Euro
MEDIZINISCHES TRAINING EINZELN (25 min.)	Individuell begleitetes medizinisches Training	37,-
MEDIMOUSE® WIRBELSÄULENMESSUNG	Strahlenfreie Messung der Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule	35,-
Dr. WOLFF BACK-CHECK®	Erfassung der Kraftfähigkeit der Muskelgruppen des Rückens	35,-
MFT® S3 KÖRPERSTABILITÄTSTEST	Beurteilung der globalen Körperstabilität, sensorischer Regulationsfähigkeit und muskulären Asymmetrien	35,-
RÜCKENCHECK	Medimouse® Wirbelsäulenmessung + Dr. WOLFF Back-Check®	55,-
Vita med FITNESS PROFIL	Sportmotorische Einzeltests – Körperfettmessung, Beweglichkeits-Check, Koordinations- und Balancefähigkeit, Ausdauer-Test, Rumpfkraftmessung, Bewertung SpineScore	150,-

Ernährungsberatung & Ernährungsumstellung		PREISE in Euro
Ernährungsberatung (30 Min.)	Ratschläge, Tipps und Motivation zu Ihren Ernährungsfragen	37,-
BIOIMPEDANZMESSUNG (20 Min.)	Ermittlung der Körperzusammensetzung sowie Besprechung der Ergebnisse	31,-
BIOIMPEDANZMESSUNG & Ernährungsberatung (60 Min.)	Kombinationsangebot	58,-

myLINE – Gewichtsreduktion		PREISE in Euro
myLINE-Startpaket inkl. Produkte 14 Tage	Beratung und Zusatzprodukte zur Ernährungsumstellung	177,-
myLINE-Beratungspauschale pro Kalendermonat (inkl. BIA-Messung)	BIA-Messung und individuelle Beratung	37,-
myLINE-DANACH-CARD (4 myLINE-Ernährungsberatungen inkl. BIA-Messung)	4 x BIA-Messungen + individuelle Beratungen	74,-

Preise gültig bis 30.09.2018. Preis- und Programmänderungen vorbehalten.

Mit dem neuen Vita med Gesundheitszentrum der Parktherme und der mehrfach als Österreichs Gesundheits-therme ausgezeichneten Parktherme, entstand im Süden des Thermenland Steiermark ein Kompetenzzentrum für Gesundheit, Regeneration und Lebensstil in Bad Radkersburg.

Ganzheitliche Gesundheitsangebote und Vorsorge mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit stehen im Mittelpunkt. Die medizinische Kompetenz, das regenerative Thermalwasser, Anwendungen mit regionalen Heilmitteln wie Klöcher Vulcano-Fango sowie mit Naturprodukten aus dem steirischen Vulkanland wie Holunder oder auch die Traube in Kombination mit der einzigartigen Landschaft – den Murauen und den Weinbergen – machen Bad Radkersburg zum „Kraftplatz für Gesundheit“ in der Steiermark. Auf dem Weg zu einem gesteigerten und nachhaltigen Wohlbefinden werden die Gäste von Gesundheitsspezialisten mit medizinisch-therapeutischen Fachwissen und hoher sozialer Kompetenz begleitet.