

Ziele erreichen durch Kombination von Diagnostik und Training

Gute Gründe für das Training auf der medicos.Gesundheitsstraße®

medicos 
AufSchalke

medicos 
AufSchalke



Erfolgreiches Training bedeutet bei medicos.AufSchalke effizient und nachhaltig zu trainieren – und da jeder Mensch anders ist, müssen Trainingsmodelle individuell ausgerichtet und kontinuierlich angepasst werden. Mit der medicos.Gesundheitsstraße® setzt medicos neue Maßstäbe in Prävention und Sport.

Manche glänzen mit Ausdauer, haben aber eine schwache Rückenmuskulatur. Andere können über einen Mangel an Muskelkraft nicht klagen, scheitern aber bei Koordinationsübungen. Einige verbringen ihren Berufsalltag ausschließlich sitzend, während andere körperlich schwere Arbeiten leisten müssen. Oder aber das Herz-Kreislaufsystem ist aufgrund einer Erkrankung geschwächt oder dauerhafte Fehlbelastungen haben Knie, Schulter oder Hüfte überstrapaziert und in ihrer Funktion eingeschränkt.

Individuelle Schwächen und einseitige Bewegungsmuster auszugleichen, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken und die Mobilität und Flexibilität Ihrer Gelenke und der Muskulatur zu kräftigen und beizubehalten, sind nur einige Ziele der medicos.Gesundheitsstraße®.

Vorteile auf einen Blick

- Flexible Laufzeiten mit Kündigungsmöglichkeiten nach 6 und/oder 12 Monaten – ideales Training zur Überbrückung der Wintermonate
- Sportmedizinische Gesundheitsdiagnostik zu Beginn des Trainings
- Bezuschussung der Diagnostik durch die Krankenkassen möglich
- Mitgliedsbeiträge teilweise anrechenbar im Rahmen der Bonusprogramme der Krankenkassen
- Reduzierung des monatlichen Beitrags nach Erbringung einer erneuten Gesundheitsdiagnostik
- Moderne Geräte mit computergestütztem Training
- Betreuung durch Sportwissenschaftler und Sporttherapeuten
- Attraktives Kursangebot
- Kundenbonus von 10% auf ausgewählte Leistungen im Haus

medicos.AufSchalke Reha GmbH & Co. KG
ZAR Zentrum für Ambulante Rehabilitation,
Prävention und Sport
Ein Unternehmen der Helmut Nanz-Stiftung

Parkallee 1
45891 Gelsenkirchen

Tel.: +49(0)209 380 33-178 /-222
Fax: +49(0)209 380 33-192

training@medicos-AufSchalke.de
www.medicos-AufSchalke.de



medicos.Gesundheitsstraße® Bewegung mit System

Unser ganzheitliches Trainingskonzept.
Effizient, nachhaltig und gesund – immer
professionell und sportmedizinisch begleitet.

Vor dem Trainingsbeginn steht immer eine Gesundheitsdiagnostik

Unsere Tarife für Sie flexibel

Innovativ und effizient die medicos.Gesundheitsstraße®

Abwechslung für Ihr Training so bleiben Sie motiviert



Gesundheitsdiagnostik

Vor dem Start Ihres Trainings erhalten Sie im Rahmen der Gesundheitsdiagnostik nicht nur wichtige Daten und Fakten zu Ihrem sportlichen Leistungsvermögen, die medizinische Diagnostik deckt auch versteckte gesundheitliche Risikofaktoren für ein Training auf. So stellt die sportmedizinische Gesundheitsdiagnostik die Grundlage für ein auf Sie maßgeschneidertes und damit effizientes Training dar.

Die Gesundheitsdiagnostik ist Grundvoraussetzung für die Nutzung der medicos.Gesundheitsstraße®. Eine Erstattung der Kosten durch die Krankenkassen ist anteilig möglich.

- Sportmedizinische Untersuchung
- Ruhe- & Belastungs-EKG
- Bioimpedanzanalyse (Körperfettmessung)
- Labor (trainingsrelevante Blutwerte)
- Koordinationstest auf dem Posturomed
- Isometrische Rumpfkraftmessung
- Sportmedizinische Auswertung

Preis: 160,- €

(Teilerstattung der Kosten durch die gesetzlichen und privaten Krankenkassen möglich. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.)

Gesundheitsorientiertes Training

Trainieren Sie effizient und professionell. Auf Basis der abgelegten Gesundheitsdiagnostik erstellt unser Team aus Sportmedizinern, Sportwissenschaftlern und Sporttherapeuten Ihren individuellen Trainings- und Gesundheitsplan. Trainieren Sie auf einer offenen Trainingsfläche mit Blick auf die Schalke Arena an modernen computergestützten Geräten.

Aus unserem flexiblen Tarifmodell wählen Sie den Rahmen, den Sie brauchen. Mit dem Basis Tarif trainieren Sie das ganze Jahr auf der medicos.Gesundheitsstraße®.

- Motivieren Sie auch Ihren Partner, denn für diesen halten wir einen günstigen Partner Tarif bereit.
- Schüler, Studenten und Azubis profitieren von unserem Junge Leute Tarif.

Tarif	Monatsbeitrag
Basis	65,- €
Partner	60,- €
Junge Leute	55,- €

Die Mitgliedsbeiträge sind bei ausgewählten Krankenkassen im Rahmen der Bonusprogramme anrechenbar.

Laufzeiten

Im ersten Vertragsjahr können Sie nach 6 und 12 Monaten kündigen, erst danach verlängert sich ihr Vertrag regelmäßig um 1 Jahr.

Unsere Extras

Flex-Option

Für alle, denen eine flexible Laufzeit wichtig ist: Buchen Sie zu Ihrem Tarif die Flex-Option (+ 10,- €/Monat) dazu, können Sie ab dem 7. Laufzeitmonat monatlich kündigen.

Erfolgskontrollen

Nehmen Sie regelmäßig, mindestens alle 2 Jahre, erneut an einer Gesundheitsdiagnostik teil, dann reduzieren wir ihren Monatsbeitrag um 5,- €*.

Durch regelmäßige medizinisch-diagnostisch Erfolgskontrollen bekommen Sie nicht nur einen zusätzlichen Gesundheitscheck-up, die Erfolgskontrolle gibt auch Aufschluss über die Fortschritte Ihres bereits absolvierten Trainings.

* Gilt bis zur nächsten Gesundheitsdiagnostik oder maximal 24 Monate. Ausgenommen von dieser Regelung sind die Tarife „Partner“ und „Junge Leute“.

Kursprogramm

Bringen Sie Abwechslung in Ihr Training und nehmen Sie an Kursen mit unterschiedlichen Schwerpunkten teil. Wählen Sie nach Ihren persönlichen Vorlieben Kurse aus den Bereichen Yoga, Aquafitness, Balance Workout oder Langhantel. Lassen Sie sich durch das Training in der Gemeinschaft zusätzlich motivieren, denn gemeinsam trainiert es sich noch besser.

Zusätzliche Angebote

medicos.AufSchalke hat noch mehr zu bieten. Das interdisziplinäre Gesundheitszentrum bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Gesundheitstraining durch weitere interessante und gesundheitsfördernde Angebote zu ergänzen. Hierzu zählen unter anderem:

- Personal Training
- Laufstilanalyse
- Ernährungsberatung
- Sport-Physiotherapie
- Medizinische Fußpflege/Podologie

Auf alle Leistungen erhalten Sie als Mitglied der Gesundheitsstraße 10% Rabatt.