



Massage



Wellness

Ärztlich verordnete Leistungen

Physiotherapie

Krankengymnastik

Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen, Beseitigung muskulärer Dysbalancen, Schmerzbeseitigung.

Krankengymnastik am Gerät

Effektive Kräftigung schwacher Muskelgruppen unter professioneller Anleitung.

Krankengymnastik auf neurophysiologischer Basis

PNF-Anbahnung von Bewegungsmustern bei neurologischen und orthopädischen Erkrankungen.

Manuelle Therapie

Mobilisation eingeschränkter Gelenke und Wirbelsegmente durch therapeutische Handgriffe.

Physikalische Therapie

Massage

Lockerung verspannter Muskulatur.

Lymphdrainage

Anregung des Lymphsystems zur Abschwellung bei Ergüssen und Wassereinlagerungen.

Fango

Warme Heilerde zur Entspannung und Mehrdurchblutung der Muskulatur.

Elektrotherapie/Ultraschall/Eis

Schmerzreduktion, Muskelkräftigung, Stoffwechsellanregung.

Schlingentisch/Extension

Mobilisation, Schmerzlinderung.

Unsere Gesundheitskurse

Medizinische Trainingstherapie

Kräftigungsübungen an Geräten. Training in kleinen Gruppen unter qualifizierter (therapeutischer) Anleitung.

Spinning

Spinning, das perfekte Herz-Kreislauf-Training. Bei uns einmalig im Freien unter dem Dach der Olympia-Schwimmhalle mit Blick auf den Olympiapark.

Aqua-Jogging

Die optimale Therapie nach Verletzungen und Operationen. Ziel ist die Verbesserung des Gangbildes und der beim Gehen beteiligten Muskulatur.

Rückentraining und Wirbelsäulengymnastik

Eine kräftige und dehnfähige Muskulatur ist der beste Schutz vor Rückenschmerzen. Ziel ist, ein individuelles Trainingsprogramm und rückengerechtes Verhalten im Beruf und Alltag zu erlernen.

Bewegtes Abnehmen

Gewichtsreduktion durch Ernährungsstrategien in Verbindung mit kontrolliertem Ausdauertraining.

Wellness

Massage

Beseitigung von muskulären Verspannungen zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens.

Kopfmassage

Spezielle Akupressurmassage für Kopf und Hals. Besonders zu empfehlen bei Migräne und Kopfschmerzen.

Fußreflexzonenmassage

Aktivierung der Körpermeridiane am Fuß zur Beseitigung von Ganzkörperproblemen.



Fußreflexzonenmassage



Krankengymnastik



Physikalische Therapie



Medizinische Trainingstherapie



Rückentraining und Wirbelsäulengymnastik

Unser Kursprogramm

Medizinisches Muskelaufbautraining

10er-Trainingskarte: EUR 65,-
Trainingsdauer: 60 Minuten
Kurszeiten:

Beginn	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	8 ⁰⁰	19 ⁰⁰	8 ⁰⁰	19 ⁰⁰	16 ⁰⁰	16 ⁰⁰	15 ⁰⁰
	16 ³⁰	20 ⁰⁰	11 ⁰⁰	20 ⁰⁰			

Spinning

10er-Trainingskarte: EUR 55,-
Trainingsdauer: 60 Minuten
Kurszeiten:

Beginn	Mo	Di	Mi	Do	Fr
	19 ³⁰	17 ³⁰	10 ⁰⁰	19 ⁰⁰	17 ⁰⁰
			19 ³⁰	20 ⁰⁰	
			20 ³⁰		

Aqua-Jogging

10er-Trainingskarte: EUR 65,-
Trainingsdauer: 60 Minuten
Kurszeiten: nach Absprache

Rückentraining und Wirbelsäulengymnastik

10er-Trainingskarte: EUR 65,-
Trainingsdauer: 60 Minuten
Kurszeiten: nach Absprache

Für Ihr Wohlbefinden

30 min Massage	EUR 21,-
10er-Abo	EUR 200,-
60 min Massage	EUR 38,-
10er-Abo	EUR 360,-
Fußreflexzonenmassage	EUR 28,-
10er-Abo	EUR 270,-
Akupressurmassage	EUR 28,-
10er-Abo	EUR 270,-
Lymphdrainage	EUR 29,-
10er-Abo	EUR 280,-

Die Eintrittspreise in die Olympia-Schwimmhalle sind im Preis enthalten.

www.physio-fit-center.com

Tel.: 089/30 67 22 60

Mo – Fr 9³⁰ – 21⁰⁰ Uhr

Sa – So 10⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Zulassung für alle Krankenkassen

(mit Rezept von Ihrem Arzt)

Unser Diagnostik- und Seminarprogramm

Diagnostik für Einzelpersonen oder Gruppen

Optimale Basis zur Trainingsplanerstellung durch einen Einstufungs-Check bestehend aus

- Herzporträt mit Cardio Scan
- Körperfettmessung
- Trainingsfrequenzbestimmung
- Orthopädischer Befunderstellung
- Laktatmessung

Kurs- und Eventprogramm

2003

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 31. August | Leistungsdiagnostik |
| 06. September | Work-Life-Balance |
| 14. September | Marathon Spinning |
| 20.–21. September | Laufseminar |
| 28. September | MTB Tour |
| 17.–19. Oktober | Well-Fit-Wochenende |
| 08.–09. November | Anti-Aging-Wochenende |
| 22.–23. November | Rücken-Fit-Wochenende |

2004

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| 14. Februar | Leistungsdiagnostik |
| 15. Februar | Schwimmseminar |
| 20. März | Kick off (Saisonvorbereitung) |
| 27.–28. März | Frühjahrskick |
| 24.–25. April | Rücken-Fit-Wochenende |
| 15. Mai | Marathon Spinning |

Mehr Informationen erhalten Sie bei Ihrem Physio Fit-Team. Fragen Sie uns.

Das Physio-Fit-Center

- **betreut Sie auf höchstem medizinischen Niveau**
- **setzt neue Maßstäbe in der Behandlung von akuten Verletzungen und chronischen Schmerzzuständen**
- **unterstützt Sie mit Kraft, Kompetenz und Kreativität**

Wir kümmern uns individuell um Ihre Gesundheit.

Das Physio Fit-Center ist eine Praxis für Physiotherapie und ganzheitliche Gesundheitsbetreuung.

Wir helfen Ihnen bei der Erhaltung und Steigerung Ihrer persönlichen Fitness.

Das Physio Fit-Center verfügt über die diagnostischen Geräte zur Durchführung individueller Fitness-Checks als Basis zur Ernährungs- und Trainingsplanerstellung.

Wir bieten spezielle Firmen-Fitnessprogramme.

Das Physio Fit-Center-Angebot umfasst fortlaufende Trainings- und Fitnessprogramme sowie die Organisation themenbezogener Events.

- ▶ Physiotherapie
- ▶ Gesundheitskurse
- ▶ Wellness
- ▶ Diagnostik

Sie finden uns in der Olympia-Schwimmhalle

- | | |
|--------------------|--|
| U-Bahn | U3 bis Endstation (Olympiazentrum) |
| Linienbusse | Linie 41, 43, 81, 136, 148 bis zum Olympiazentrum |
| Pkw | Mittlerer Ring (Georg-Brauchle-Ring)
Einfahrt Lerchenauer Straße,
Parken auf dem Parkdeck
Olympiaturm (kostenpflichtig) |

Besuchen Sie uns im Internet unter www.physio-fit-center.com oder rufen Sie uns an unter Tel.: 089/30 67 22 60

Mo – Fr 9³⁰ – 21⁰⁰ Uhr
Sa – So 10⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Zulassung für alle Krankenkassen



PHYSIO FIT-CENTER
IN DER OLYMPIA SCHWIMMHALLE

Spidon-Louis-Ring 21, 80809 München, Tel.: 0 89/30 67 22 60
www.physio-fit-center.com, info@physio-fit-center.com



PHYSIO FIT-CENTER
IN DER OLYMPIA SCHWIMMHALLE



- ▶ Physiotherapie
- ▶ Gesundheitskurse
- ▶ Wellness
- ▶ Diagnostik