

Wir bieten Ihnen:

Professionalität durch qualifizierte, motivierte Sport- und Trainingstherapeuten und einen hochwertig ausgestatteten Trainingsraum.

Absolute Individualität durch die Erstellung Ihres ganz persönlichen Trainingsprogramms.

Ganzheitliche Betreuung durch die enge vertrauensvolle Zusammenarbeit von Physio- und Sporttherapeuten und Ihnen als Hauptperson.

Abwechslung durch die ständige Anpassung des Trainingsplanes an Ihren aktuellen Leistungsstand und vielfältige Variationen der Übungen.

Innovation durch ständige Weiterbildung und Weiterqualifizierung der Trainer und Therapeuten.

Unsere Ziele für Sie:

Das Erreichen eines für Sie **optimalen Ergebnisses**. Die Schaffung einer **angenehmen Atmosphäre**, in der Sie gerne trainieren.

Wir zeigen Ihnen, dass Bewegung Spaß macht und dass durch Sport Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Lernen Sie Ihren Körper kennen und machen Sie Ihre Gesundheit zu Ihrem ganz persönlichen Projekt.

Ihre Ansprechpartnerin:

Anne Kanzler freut sich auf Sie!



Unsere Trainingszeiten:

Montag - Donnerstag: 8.00 - 20.00 Uhr

Freitag: 8.00 - 18.00 Uhr



Unsere Trainingsräume sind integriert in die Praxis der Physiotherapie im Rieth, im 1. Stock des Ärztehaus im Rieth, direkt gegenüber der Vilnius-Passage.

Sie erreichen uns problemlos per Bus und Straßenbahn.



Straßenbahn: Linien 1 und 6,
Haltestelle Rieth direkt vor der Praxis



Bus: verschiedene Bus-Linien,
Haltestelle Rieth direkt vor der Praxis

Für eine individuelle Anfahrt mit dem PKW nutzen Sie bitte die kostenfreien Parkmöglichkeiten in der Vilnius-Passage.

medi fitness
IM RIETH

Mainzer Straße 35 · 99089 Erfurt

☎ 0361.2624330 📠 0361.5546780

✉ info@physiotherapie-im-rieth.de

www.physiotherapie-im-rieth.de



medi fitness
IM RIETH



...mehr Gesundheit
für Ihr Leben

medi fitness

Bietet Ihnen die Möglichkeit einer medizinischen Trainingstherapie unter gezielter fachlicher Anleitung.

Aus der umfassenden Betreuung von verletzten Sportlern heraus entstand diese Therapieform, welche die Erkenntnisse der Trainingslehre aus der Sportwissenschaft mit Elementen physiotherapeutischer Behandlungstechniken verbindet.

Unsere Therapeuten und Trainer entwickeln entsprechend Ihres persönlichen Gesundheits- und Fitnesszustands mit Ihnen gemeinsam ein individuelles ganzheitliches Programm zur Wiederherstellung, Stabilisierung oder Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Eingeschränkte oder zu geringe körperliche Betätigung ist ein wesentlicher Risikofaktor für das Auftreten von Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus Typ II, Übergewicht, Arthrose sowie Krankheiten des Skeletts und des Bindegewebes.

Werden Sie aktiv, denn so lassen sich die Belastungen im beruflichen oder sportlichen Alltag besser meistern.

medi fitness
IM RIETH



Rezeptleistungen

umfassen alle verordnungsfähigen therapeutischen Leistungen und Maßnahmen, die Ihnen vom Arzt mittels Rezept verordnet werden.

Leistungen	Ziele
Medizinische Trainingstherapie (MTT) <ul style="list-style-type: none"> Kopplung von Erkenntnissen der Sportwissenschaft mit physiotherapeutischen Behandlungstechniken. 	<ul style="list-style-type: none"> Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit und Verbesserung bestehender Beeinträchtigungen
Krankengymnastik (KG) <ul style="list-style-type: none"> individuelles auf das jeweilige Krankheitsbild und Beschwerdeprofil abgestimmtes Training 	<ul style="list-style-type: none"> Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit und Verbesserung bestehender Beeinträchtigungen
Krankengymnastik am Gerät (KGG) <ul style="list-style-type: none"> individuell abgestimmtes Training mit Hilfe klassischer Sportgeräte und modernsten Fitnessgeräten 	<ul style="list-style-type: none"> Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit und Verbesserung bestehender Beeinträchtigungen

Privatleistungen

bieten Ihnen die Möglichkeiten des Gesundheits- und Fitnesssports – ganz gezielt abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.

Leistungen	Konditionen
medi fitness-10er Karte medi fitness-Monatskarte medi fitness-Test-Abo <ul style="list-style-type: none"> Eingangsgespräch Erstellung Ihres individuellen Trainingsprogramms kontrolliertes und angeleitetes Training 	medi fitness-10er Karte <ul style="list-style-type: none"> trainieren Sie 10 x in einem unbegrenzten Zeitraum: 80 Euro medi fitness-Monatskarte <ul style="list-style-type: none"> trainieren Sie innerhalb von 30 Tagen so oft Sie wollen mit flexibler Startzeit und ohne Vertragsbindung: 39 Euro medi fitness-Test-Abo <ul style="list-style-type: none"> trainieren Sie 3 Monate für nur: 89 Euro statt 117 Euro
Persönliches Coaching <p>Wir unterstützen Sie bei der Erreichung Ihrer gesundheitlichen und sportlichen Ziele, durch einen individuellen, persönlich auf Sie zugeschnittenen Ernährungs- oder Trainingsplan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Eingangsgespräch mit unseren Sporttherapeuten Erstellung Ihres individuellen Ernährungs- oder Trainingsplans 10 betreute und kontrollierte Trainingseinheiten persönliche Begleitung und Anpassung Ihres Plans 	<p>nur: 189 Euro</p>

Präventionskurse

werden von den meisten Krankenkassen mindestens einmal jährlich gefördert. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, oder wenden Sie sich an uns.

Leistungen	Ziele
Rückenschule <ul style="list-style-type: none"> Rückentraining nach einem persönlichen, zielorientierten Trainingsplan je nach Problembereich und Leistungsstand 	<ul style="list-style-type: none"> funktionelle Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates segmentale Stabilisation Verbesserung der Körperwahrnehmung und der motorischen Leistungsfähigkeit Steigerung der Lebensqualität
Kinderrückenschule <ul style="list-style-type: none"> spielerische und freudbetonte Stärkung der Muskulatur Koordinations- und Körperwahrnehmungsübungen 	<ul style="list-style-type: none"> Spaß an Bewegung wecken Förderung der Entwicklung und Körperwahrnehmung durch altersgerechte Bewegungsreize Vermeidung von Rückenschmerzen und Haltungsschwächen
Herz- Kreislauftraining <ul style="list-style-type: none"> gezieltes Training Ihres Herz-Kreislaufsystems mittels Fahrrad- oder Ruderergometer oder auf dem Laufband Puls- und Blutdruckkontrolle Kraftausdauertraining großer Muskelgruppen 	<ul style="list-style-type: none"> Erhöhung des Leistungsniveaus Ökonomisierung von Herz- und Bewegungsabläufen Verbesserung der Belastungstoleranz Blutdrucksenkung
Nordic Walking <ul style="list-style-type: none"> Technikschulung der Nordic Walking-Basistechniken (Diagonalschritt, Pendelschritt, 1-2 Schritt) praktische Anwendung von Möglichkeiten der Belastungskontrolle und -steigerung 	<ul style="list-style-type: none"> Erlernen der Nordic Walking-Basistechniken Aneignung von Handlungs- und Effektwissen Spaß an Bewegung in der Natur und in der Gruppe Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit



...mehr Gesundheit für Ihr Leben