



MONATS-ABO MEDICAL FITNESS

Mit dem Revital Medical Fitness Abo können Sie verschiedene Trainingsvarianten kombinieren und Revital Leistungen zu besonderen Konditionen in Anspruch nehmen.

Inkludierte Leistungen:

- ◆ **Persönliche Geräteeinschulung** und Erstellung eines **Trainingsplans** durch einen Physiotherapeuten
- ◆ **Revital Zirkel:** Training mit Kinesis-, Milon-Zirkel bzw. durch Medizinische Trainingstherapie
- ◆ **Analyse** von Muskelmasse, Zellmasse, Wasserhaushalt und Körperfettanteil
- ◆ **Erfolgs-Check** und Anpassung Trainingsstrategie
- ◆ **Vorzugspreise** bei ausgewählten Revital-Leistungen (siehe Preisliste)
- ◆ Als 3-, 6- und 12-Monats-Abo buchbar

**KEINE
EINSCHREIB-
GEBÜHR!**

10ER-BLOCK MEDICAL FITNESS

Sie nutzen an 10 Terminen Ihrer Wahl das Kinesis-, Milon-Zirkel-Training bzw. die Medizinische Trainingstherapie.

Die Preise entnehmen Sie bitte der aktuellen Preisliste.

AUSZEIT IN DER VILLA VITALIS

MED DAY

Gönnen Sie sich gezielt ein paar Stunden für Ihre Gesundheit. Mit unserem medizinischen Know-how aktivieren wir gezielt Ihren Zellstoffwechsel und laden Ihre Akkus neu auf.

DAY SPA

1 Tag Entspannung in privater Atmosphäre. Genießen Sie als Tagesgast das umfangreiche Medical SPA- und Wellnessangebot der VILLA VITALIS.

www.villa-vitalis.at



Gesundheitszentrum Revital Aspach | A-5252 Aspach/OÖ | Revitalplatz 2
Tel.: +43 (0)7755/6801 | office@revital-aspach.at | www.revital-aspach.at

PHILOSOPHIE VON MEDICAL FITNESS

Medical Fitness bedeutet im Revital Aspach nicht nur Fitness-Training. Vielmehr ist Medical Fitness ein Rundum-Betreuungs-Paket für Ihre Gesundheit:

- ◆ **Gesundheits-Checks** durch die Revital Gesundheits-Experten aus Medizin und Therapie
- ◆ **Effektives Fitness-Training** mit innovativen Kraft- und Ausdauergeräten
- ◆ **Sportmedizinische Betreuung** für Hobby- und Spitzensportler
- ◆ **Ernährungsberatung** durch unsere erfahrene Diätologin
- ◆ **Entspannung** bei energetisierenden Massagen

SPÜREN SIE DIE VORTEILE

Die Vielzahl von Leistungen, die unter einem Dach ineinander greifen, schafft für Sie optimalen Nutzen ...

- ◆ ... **verbessertes Wohlbefinden**
- ◆ ... **mehr Kraft und Vitalität**
- ◆ ... **weniger Rückenbeschwerden**
- ◆ ... **gesundes Abnehmen**
- ◆ ... **mehr Ausstrahlung in jedem Alter**



MEDICAL FITNESS IM REVITAL ASPACH

Gesundheits-Checks | Ernährungsberatung
Physiotherapie & Massage | Revital Zirkel
Sportmedizin | Entspannung

GESUNDHEITS-CHECKS



Für Ihr Wohlbefinden geben verschiedene Gesundheits-Checks wertvolle Informationen.

GESUNDHEITS-CHECK CRS®

- ◆ Mit dem Gesundheits-Check CRS® analysieren Sie Ihren **Stoffwechsel**. Innerhalb weniger Minuten erhalten Sie **ohne Blutabnahme** einen Überblick zu Ihrem Gesundheitszustand – insbesondere zu Übersäuerung, Trainingszustand, Bindegewebszustand, Schutz vor oxidativem Stress und Nährstoffbedarf.

HRV STRESSTEST

- ◆ Der HRV Stresstest ermöglicht Aussagen über akute oder chronische Stresssituationen. Tendenzen Richtung Burnout werden frühzeitig erkannt.

RÜCKEN-CHECK/WIRBELSÄULEN-CHECK

- ◆ Mit dem „Back Check“ wird die **Kraft der Rumpfmuskulatur** analysiert. Die „Medi Mouse“ misst **Form, Beweglichkeit** und **Stabilität der Wirbelsäule**. Bei beiden Messmethoden erhalten Sie eine bildhafte Darstellung, Auffälligkeiten werden sichtbar.



ERNÄHRUNGSBERATUNG, PHYSIOTHERAPIE & MASSAGE



ERNÄHRUNGSBERATUNG

Unsere Ernährung hat wie die Bewegung hohen Einfluss auf unser gesundheitliches Wohlbefinden. Unsere Diätologin gibt Ihnen Ernährungstipps für verschiedene Zielsetzungen:

- ◆ Gesundes **Abnehmen**
- ◆ Ernährung **zur ganzheitlichen Stoffwechselregulierung**
- ◆ Ernährung **bei hoher sportlicher Belastung**
- ◆ Ernährung **bei Osteoporose**
- ◆ Ernährung **bei Diabetes**
- ◆ Ernährung zur **Unterstützung der körperlichen Regeneration**

PHYSIOTHERAPIE & MASSAGE

Bei Problemen rund um den Bewegungsapparat (Rücken, Nacken, Gelenke etc.) sorgen **Physiotherapien und Massagen** – gegebenenfalls in Kombination mit dem Revital-Zirkel – für Linderung.

Unter www.revital-aspach.at erhalten Sie einen Überblick über unsere Leistungen.

MEDICAL FITNESS

Mit dem Revital Medical Fitness Abo kombinieren Sie verschiedene Trainingsmöglichkeiten, die für Ihre Zielsetzung am besten geeignet sind.

- ◆ **Mehr Kraft und Beweglichkeit**
- ◆ **Bessere Ausdauer**
- ◆ **Weniger Rückenbeschwerden**
- ◆ **Straffere Körperkonturen**
- ◆ **Gesundes Abnehmen**
- ◆ **Fitness und Vitalität**

MILON ZIRKEL

- ◆ Der Milon Zirkel ist eine innovative **Kombination von modernsten Kraft- und Ausdauergeräten**. Ihr individuelles Trainingsprogramm wird auf Ihrer persönlichen Chipkarte gespeichert, wodurch Sie stets mit der richtigen Geräte- und Widerstandseinstellung trainieren. Zusätzlicher Pluspunkt: **Pro Training** benötigen Sie **nur 30 Minuten** Zeit!

KINESIS-TRAINING

- ◆ An **dreidimensionalen Seilzügen** trainieren Sie unterschiedlichste Muskelgruppen, die bei gängigen Methoden nur schwer oder unzureichend angesteuert werden können. Bis zu **500 verschiedene Übungen** sind möglich!

MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE

- ◆ Mit dieser Methode **verbessern Sie** an Geräten wie Seilzügen, Sling, Ergometer, etc. Ihre **Bewegungsabläufe** sowie **Koordination, Kraft** und **Stabilisation** ganz gezielt.



SPORTMEDIZINISCHE CHECKS



Mit sportmedizinischen Checks analysieren Sie Belastungsgrenzen oder legen Belastungsintervalle für das sportliche Training fest. **Ideal als Basis für einen gezielten Trainingsaufbau.**

FITNESS-CHECK (ERGOMETRIE)

- ◆ Am Rad-Ergometer wird die **allgemeine Ausdauer** analysiert. Für Ihr Fitness-Training können dadurch zielorientiert Ihre individuellen Belastungsintervalle bestimmt werden.

SPORTEIGNUNGS-TEST

- ◆ Hier erfolgt eine **Muskelfunktions-Analyse** sowie eine orthopädische und internistische **Untersuchung**. Dies dient zur Feststellung der allgemeinen **Sporttauglichkeit**.

LEISTUNGSDIAGNOSE

- ◆ Es erfolgt eine genaue **Darstellung der Belastbarkeit**. Darauf aufbauend wird Ihr Training gezielt gesteuert und optimiert.

HÖHEN-AKKLIMATISIERUNG MIT HYPOXIE

- ◆ Die Hypoxie simuliert klimatische Höhenbedingungen durch eine Sauerstoffreduktion der Atemluft. Neben der Vorbereitung für Bergsteiger auf Extremtouren dient die Hypoxie besonders zum **Konditionsaufbau** bei Ausdauersportarten.