

Die medicos.Gesundheitsstraße

Ihr Weg zu mehr Gesundheit
und Leistung





Geben Sie Gas auf der medicos.Gesundheitsstraße

Mit der neuen medicos.Gesundheitsstraße steuern Sie sicher Ihren Gesundheitszielen entgegen.

Zum Auftakt ermitteln wir Ihren aktuellen Gesundheits- und Trainingszustand auf der Diagnostikstraße durch ausgewählte sportwissenschaftliche und medizinische Testverfahren.

Auf Grundlage dieser Ergebnisse biegen Sie dann in Ihre individuelle Trainingsstraße mit den Schwerpunkten Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit ein.

Unsere Sportwissenschaftler, Physio- und Sporttherapeuten begleiten Sie während der gesamten Trainingsphase und passen Ihren Trainingsplan durch regelmäßige Personal-Training-Termine Ihrem Fortschritt an. Auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit bieten wir Ihnen weitere Trainingsvarianten in unserem Kursprogramm und Entspannungsmöglichkeiten in unserer Caesar's-Therme. Durch eine halbjährliche Einfahrt in die Diagnostikstraße erreichen Sie sicher Ihre Trainingsziele.

Ein fairer und flexibler Tarif ermöglicht Ihnen, die Vertragsdauer zu wählen und von längeren Laufzeiten zu profitieren.

Optimales Zusammenspiel von Diagnostik und Training Die Diagnostikstraßen

Wählen Sie die Inhalte Ihrer Diagnostikstraße. Wir testen Sie alle 6 Monate und passen nach den Ergebnissen Ihr Training an.

Sport-Diagnostik

In dieser Straße erhalten Sie einen genauen Überblick Ihrer Leistungsfähigkeit durch:

- Analyse Körperzusammensetzung (BIA)
- Koordinationstest (MFT)
- Ausdauerleistungstest (IPN)
- Rückentestung (Tergumed)

Medizin & Sport-Diagnostik

Der Komplettcheck beinhaltet die Sport-Diagnostik plus:

- Ärztliches Anamnesegespräch
- Analyse trainingsrelevanter Blutwerte
- EKG
- Spiroergometrie statt IPN-Test





4

Optimales Zusammenspiel von Diagnostik und Training Die Trainingsstraße

Das Training erfolgt auf besonderen Straßen, die Sie mit Hilfe der betreuenden Therapeuten genau zu Ihrem Trainings- und Gesundheitsziel führen.

Wir helfen Ihnen beim Befahren der Grundlagen- oder Rückenstraße, leiten Sie durch die Schulter- oder Beinstraße, und verbessern Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit.

Unsere Trainingssteuerungen durch Chipkarte und Ampel geben Ihnen die nötige Sicherheit.

Ihre Personal-Trainingstermine, begleitet durch Ihren Therapeuten, finden in einem regelmäßigen Rhythmus statt, der in einem eigenen Gesundheitscheckheft dokumentiert wird.

Ablaufbeispiel für ein Trainingsjahr:

1. Einweisungstermin (nach Diagnostik)
2. Personal-Training nach ca. 6/14/25/34/44 Wochen mit Trainingsplananpassung.

Gesundheitskursprogramm

Nehmen Sie als Mitglied jederzeit ohne Anmeldung unter anderem an folgenden Kursen teil:

Rückenfitness, Pilates, Taiji/Qigong, Nordic-Walking, Step-Aerobic, Aquafitness, Aquacycling



Regeneration/Sauna

Genießen Sie die entspannende Atmosphäre in unseren zwei Saunen (Finnische- und Klimasauna) und/oder regenerieren Sie nach dem Training auf unseren Massageliegen.



5

Unsere Tarife sind fair und flexibel

Profitieren Sie von flexiblen Tarifen ohne Startkosten.

Unsere Tarife laufen immer über ein Trainingsquartal und verlängern sich, wenn Sie es wünschen, automatisch um ein weiteres Quartal.

Einmalig ist: Unsere Tarife fallen mit der Trainingsdauer quartalsweise um 2 €/Monat. So profitieren Sie automatisch von einer längeren Laufzeit.

Gesundheitsstraße

- inkl. Aquafitness	Starttarif	78,- € mtl.
	Endtarif	66,- € mtl.
- ohne Aquafitness	Starttarif	70,- € mtl.
	Endtarif	58,- € mtl.

Diagnostikstraße

- Sport	38,- € alle 6 Monate
- Medizin/Sport	98,- € alle 6 Monate

Die Diagnostikstraße ist verpflichtender Bestandteil des Programms.

medicos.Gesundheitsstraße

Weidenstraße 2-4
49080 Osnabrück

Info und Anmeldung unter Tel. 0541/4065-251
Gesundheitsstrasse@medicos-osnabrueck.de
www.medicos-osnabrueck.de



The image shows a group of people engaged in Nordic walking. On the left, there is a logo for 'medicos Osnabrück' with the text 'Offizieller Gesundheitspartner des VfL Osnabrück' below it. Below that is the logo for 'VFL Osnabrück'. On the right, there is a blue graphic with the text 'Ihre Gesundheit' at the top, followed by an upward arrow and a person icon. Below this, there are two arrows pointing to the right, labeled 'Training' and 'Diagnostik'. Under 'Training' is the text 'individuell zielorientiert nachhaltig'. Under 'Diagnostik' is the text 'Medizin-Check Sport-Check'.



Ambulante Rehabilitation

- Orthopädie
- Kardiologie
- Neurologie
- Nachsorgeprogramme: IRENA und Rehabilitationssport

Physiotherapie-Praxis

- Manuelle Therapie
- Osteopathie
- Krankengymnastik auf neurophysiologischer Basis
- Klassische Massagen u. a.

Prävention und Sport

- Gesundheitskurse
- Medizinische Fitness
- Gesundheits- und Leistungsdiagnostik
- Betriebliche Gesundheitskonzepte