



# Sportmedizinisches Trainings- & Therapiezentrum Vilshofen

## Therapieangebot - Rezeptleistungen

für gesetzlich Krankenversicherte

- Krankengymnastik auch neurophysiologisch
- Klassische Massagetherapie
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Reflexzonenmassage
- Wärmetherapie
- Kältetherapie

## Therapie-Angebote - Rezeptleistungen

für Privatversicherte und Selbstzahler

- Krankengymnastik 30,- €
- auch neurophysiologisch
- Klassische Massagetherapie 30,- €
- Manuelle Therapie 30,- €
- Lymphdrainage ab 30,- €
- Sportmassage 20,- €
- Bewegungstherapie 30,- €
- Traktionsbehandlung mit Gerät 20,- €
- Wärmetherapie 15,- €
- Kältetherapie 15,- €
- Akkupressur 20,- €
- Schmerztherapie 30,- €
- Beh. von Spannungskopfschmerz 30,- €
- Spezielle Komplexbehandlungen 50,- €
- Manualthérapeutische/osteopathische Behandlungen nach Vereinbarung
- Sport-Osteopathie nach Vereinbarung

## Trainingspauschalen monatlich

(vorbehaltlich Änderungen)

	Gerätetraining
Erwachsene	44,- Euro <sup>1)</sup>
Paare (2 Personen)	statt 88,- nur 79,- Euro <sup>1)</sup> für 2 Personen

### a) 12-Monats-Trainingspauschale

Preisvorteil: 12 Monate bezahlen, ein weiterer Monat **kostenfrei** dazu!

### b) 3-Monats-Trainingspauschale

zu 150,- Euro

### c) 1-Monats-Trainingspauschale

zu 69,- Euro<sup>1)</sup>

### d) 10-er Karte Trainingspauschale

zu 79,- Euro

### e) Präventionskurse 10 x 60 Minuten zu 120,- Euro

Pro Kurs bezuschusst Ihre Krankenkasse bis zu 75,- Euro für Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik und Kardiotraining

#### <sup>1)</sup>Das Leistungsspektrum des Gerätetrainings beinhaltet:

- Anamnese und Eingangsdagnostik
- individuelle Trainingsplanerstellung
- Kontrollmessungen und Trainingsplananpassungen
- Langzeitdokumentation der persönlichen Trainingsdaten

## Wellness-Angebote

- Lockerungs- und Entspannungsmassage 30 Min. - 25,- €  
*Wellness für Kopf, Hals u. Nacken*
- Teilkörper Aromaölmassage 30 Min. - 30,- €  
*Entspannung für den Rücken*
- Ganzkörper Aromaölmassage 60 Min. - 50,- €  
*Entspannung von Kopf bis Fuß*
- Hot Stone Rückenmassage 30 Min. - 40,- €  
*Entspannende Rückenmassage mit warmen Steinen*
- Hot Stone-Ganzkörpermassage 60 Min. - 60,- €  
*Entspannende Ganzkörpermassage mit warmen Steinen*

## Standorte

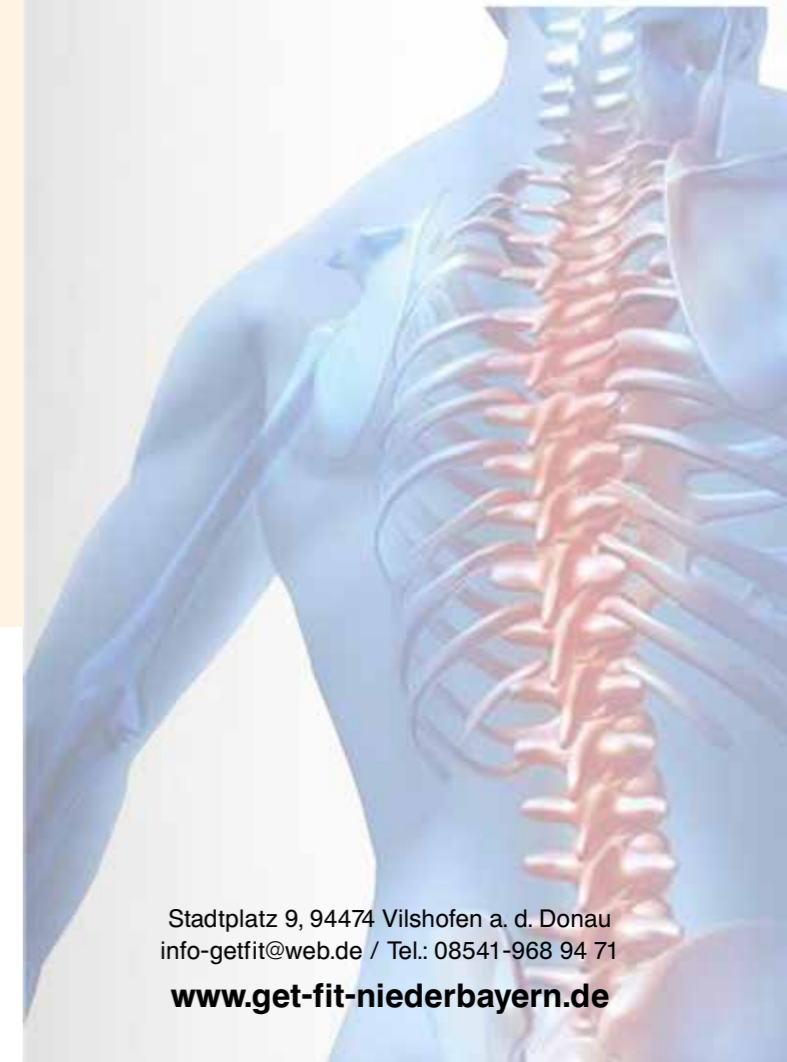
Reitern 7, 94544 Hofkirchen - Tel.: 08541-96 93 866  
Stadtplatz 9, 94474 Vilshofen a. d. D. - Tel.: 08541-96 89 471

- Präventionskurse / Gesundheitsförderung § 20, SGB V

Aktuelles finden Sie unter:

Stadtplatz 9, 94474 Vilshofen a. d. Donau  
info-getfit@web.de / Tel.: 08541-968 94 71

[www.get-fit-niederbayern.de](http://www.get-fit-niederbayern.de)





**Get Fit** ist ein hochprofessionell ausgestattetes sportmedizinisches Trainings- und Therapiezentrum.

Eingerichtet mit professionellen medizinischen Trainings- und Therapiegeräten haben Sie bei uns die Möglichkeit des **sportmedizinischen & sporttherapeutischen Trainings** sowie der **ambulanten Rehabilitation** und **Physiotherapie**.

Grundsätzlich erhalten unsere Patienten vor Behandlungsbeginn eine **kostenfreie** sportmedizinische und physiotherapeutische **Eingangsdagnostik** durch einen erfahrenen Sporttherapeuten / Sportmediziner sowie durch Physiotherapeuten. Danach wird ein individuell abgestimmter Therapie- bzw. Behandlungsplan/Trainingsplan erstellt. Alle physiotherapeutischen Behandlungen erfolgen bei uns, sowohl für gesetzlich versicherte als auch privat versicherte Patienten, im **30 Minuten Rhythmus**.

Das **Get Fit** Angebot richtet sich gleichermaßen an Patienten, Leistungssportler sowie Gesundheits- und Freizeitsportler.

## Unsere Leistungen

- Physiotherapie/Krankengymnastik
- Elektro-, Ultraschall-, Vacuum-, Lasertherapie
- Manuelle Therapie
- Ultraschall Diagnostik
- Manuelle Lymphdrainage
- Massagen & Wellness-Massagen
- gerätegestütztes Sport-, Fitness- und Gesundheits-Training
- Ambulante Reha nach Operationen und (Sport)Verletzungen
- Spezialbetreuung von Sportlern, z.B. von Fußballern
- Fitness-Programm „Bewegung auch für den Kopf“
- Fitness-Programm „Depression und Burnout“
- Individuelles Gesundheitscoaching / Personaltraining
- Ernährungsberatung

## Ultraschall Diagnostik – Muskuloskelettal

Ob Muskelfaserriss, Sehnen- oder Nervenentzündung, Schleimbeutelentzündung oder Sprunggelenk-Probleme – man erkennt sofort, wo das Problem sitzt und welche Größe die Verletzung hat.

Messbare Therapiefortschritte gewährleisten eine optimal an den Patienten angepasste Behandlung und ggf. Prognose.

Mit unserer Ultraschalldiagnostik können wir daher physiotherapeutisch und sporttherapeutisch noch präziser arbeiten bzw. behandeln.

## Unser weiteres Angebot

### Konservative kardiologische ambulante Rehabilitation & Sporttherapie

Die ambulante kardiologische Rehabilitation (Phase 3 und 4) soll Patienten mit bzw. nach einer **Herzerkrankung**, insbesondere durch eine qualifizierte sportwissenschaftliche Bewegungstherapie helfen, **ihre Krankheit bestmöglich zu überwinden bzw. in den Griff zu bekommen**.

Dazu werden spezielle Bedingungen, insbesondere durch physische (körperliches Training) und psychische Maßnahmen (z.B. gezielte Entspannungsverfahren) geschaffen, die den Patienten perspektivisch eine bessere Lebensqualität ermöglichen soll, auch um das Fortschreiten der Erkrankung zu **begrenzen** oder ggf. sogar **umzukehren**. Hierzu bieten Ihnen wir entsprechende Trainingsprogramme an.

## Get Fit - Bewegung auch für den Kopf

### Fitness-Programm: Demenz und Alzheimer - Prävention & Therapie

Aktuelle wissenschaftliche nationale und internationale Studien belegen eindeutig die positiven Auswirkungen körperlichen Trainings auf die geistigen Fähigkeiten des Menschen.

Sportwissenschaftler und Neurowissenschaftler fanden heraus, dass sich ein speziell konzipiertes regelmäßiges körperliches Bewegungstraining positiv auf die Krankheiten **Demenz** und **Alzheimer** auswirkt.

Hierzu bieten wir **spezielle Trainingsprogramme** für betroffene wie auch noch nicht betroffene Menschen an, die dabei helfen sollen, ihre Krankheit bestmöglich in den Griff zu bekommen.

### Fitness-Programm: Depression & Burnout

Müde, erschöpft, demotiviert - **Burnout** ist mehr, als von den Anforderungen der Arbeit oder des Alltags erschöpft zu sein. Burnout bezeichnet einen Zustand des körperlichen, psychischen und emotionalen Ausgebranntseins.



Burnout kann sich in verschiedenen körperlichen und psychischen Symptomen zeigen und zu Depressionen führen.

Sportwissenschaftliche und neurowissenschaftliche Studien haben ergeben, dass sich ein spezielles regelmäßiges Bewegungstraining positiv auf das Burnout-syndrom auswirkt und dazu beiträgt, diese Erkrankung zu bekämpfen und zu überwinden.

Hierzu bieten wir spezielle Trainingsprogramme, bestehend aus körperlichem Training und Entspannungsverfahren, an.