



## Wellness-Angebote

Lockerungs- und Entspannungsmassage 20 Min. - 20,- €

*Wellness für Kopf, Hals u. Nacken*

Teilkörper Aromaölmassage 20 Min. - 25,- €

*Entspannung für den Rücken*

Ganzkörper Aromaölmassage 45 Min. - 50,- €

*Entspannung von Kopf bis Fuß*

Rosenöl-Verwöhn-Massage 30 Min. - 40,- €

*Luxus-Verwöhnbehandlung für Rücken, Nacken, Arme und Hände*

## Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)

gehört heute zu einer modernen Unternehmensstrategie, die das Wohlbefinden am Arbeitsplatz fördert, Gesundheitspotentiale stärkt und somit u.a. krankheitsbedingte Fehltagereduziert. Hierbei ist die gesundheitsorientierte Personalentwicklung mittlerweile zu einem wesentlichen Faktor des **BGM** geworden.

Wir helfen Ihnen, die gesundheitliche Situation in Ihrem Unternehmen zu analysieren und zu festigen bzw. zu optimieren. Ob

**Bewegungsangebote** wie Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Cardio Training etc., **Muskelaufbautraining** (auch zur Vermeidung von Kopf- und Rückenschmerzen) oder Maßnahmen zum **Stress-Management, Ernährungsberatung, ergonomische Arbeitsplatzanalyse/-beratung** – wir bieten Ihnen ein, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes, **individuelles Programm** an. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne und bieten günstige Firmenkonditionen an.



## Trainingspauschalen monatlich

(vorbehaltlich Änderungen)

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

### 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 Pilates, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik und Kardiotraining*



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

- Anamnese und Eingangsdiagnostik
- individuelle Trainingsplanerstellung
- Kontrollmessungen und Trainingsplananpassungen
- Langzeitdokumentation der persönlichen Trainingsdaten (elektronisches Gesundheitstagebuch)



# Sportmedizinisches Trainings- & Therapiezentrum Garham



Reitern 7, 94544 Hofkirchen-Garham  
info-getfit@web.de / Tel.: 08541-9693866

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



Hinzu kann auf Wunsch auch die Integration einer individuellen Ernährungsberatung erfolgen.



**Get Fit** bietet ergänzend hierzu Physiotherapie / Krankengymnastik, Massagen und Wärmetherapie sowie weitere ambulante Therapien an. Dieses Angebot richtet sich an Versicherte aller Krankenkassen.

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



Eingerichtet mit der neuesten Generation medizinischer Trainingsgeräte haben Sie bei uns die Möglichkeit des sportmedizinischen & sporttherapeutischen Trainings sowie der Rehabilitation an computergestützten Krafttrainingsgeräten.



Nach der sportmedizinischen Eingangsdagnostik durch einen erfahrenen **Sporttherapeuten / Sportmediziner** sowie durch **Physiotherapeuten** wird ein individuell abgestimmter Trainings- und Therapieplan erstellt.

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



Jeder Trainierende erhält eine computergestützte Trainingsdokumentation (elektronisches Gesundheits- und Trainingstagebuch). Hiermit werden individuelle Entwicklungen und detaillierte Trainingsanpassungen möglich und dokumentiert (Prozess- und Ergebnisdokumentation).

## Unsere Leistungen

- gerätegestütztes Sport-, Fitness-, Gesundheits-Training
- Reha nach (Sport)Verletzungen und Operationen
- Physiotherapie/Krankengymnastik
- Massagen & Wellness-Massagen
- Spezialbetreuung z.B. von Fußballern / Leichtathleten etc.
- Individuelles Gesundheitscoaching / Personaltraining
- Ernährungsberatung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Präventionskurse / Gesundheitsförderung §20, SGB V

Aktuelles finden Sie unter:

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



## Therapieangebot - Rezeptleistungen

für gesetzlich Krankenversicherte

Krankengymnastik auch neurophysiologisch  
 Klassische Massagetherapie  
 Bindegewebsmassage  
 Reflexzonenmassage  
 Wärmetherapie  
 Kältetherapie



## Therapie-Angebote - Rezeptleistungen

für Privatversicherte und Selbstzahler

Krankengymnastik	30,- €
Klassische Massagetherapie	30,- €
Sportmassage	20,- €
Bewegungstherapie	30,- €
Traktionsbehandlung mit Gerät	20,- €
Wärmetherapie	15,- €
Kältetherapie	15,- €
Akkupressur	20,- €
Schmerztherapie	30,- €
Beh. Spannungskopfschmerz	30,- €
Lymphdrainage	30,- €
Spezielle. Komplexbehandlungen	50,- €
Manualtherapeutische/osteopathische Behandlungen	nach Vereinbarung
Hausbesuche	nach Vereinbarung