



Wir, ein Team aus Physiotherapeuten & Dipl. Sportwissenschaftlern, freuen uns auf Sie!

Besuchen Sie unsere Homepage oder rufen Sie an!

MEDsportaktiv

Inh. Frauke Lehmann
Dipl. Sportwissenschaftlerin & Physiotherapeutin
In den Baumgärten 23
63329 Egelsbach
Tel. 06103 - 5014463

info@MEDsportaktiv.de
www.MEDsportaktiv.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 7.30 – 20.00 Uhr



RÜCKEN- ODER GELENKBESCHWERDEN?



- **Physiotherapie**
- **Medizinisches Aufbautraining**
- **Präventionskurse**
- **Leistungsdiagnostik**
- **betriebliche Gesundheitsförderung**



III. Sonstiges

- **Leistungsdiagnostik:** Sie wollen effektiver trainieren, dann bieten wir Ihnen sportwissenschaftliche Diagnostik (Lactattests, Laufband- und Radtests) und Trainingsplanerstellung
- **Betriebliche Gesundheitsaktionen:** Ihre Firma führt einen Gesundheitstag oder -woche durch. Wir testen die Gesundheit ihre Mitarbeiter und geben wertvolle Tipps:
 - Rücken- & Bauchkraftmessungen (Back-Check)
 - Röntgengenaue, strahlungsfreie Wirbelsäulenanalyse (Medimouse)
 - Ergonomieberatung
 - Medizinische Vorträge
 - Blutanalysen (Kurzchecks zu Blutzucker- und Cholesterinwerten)
 - Blutdruckmessungen
 - Körperfettanalyse
 - Venenchecks
 - und vieles mehr

Wann sollten Sie zu uns kommen?

Mit einer gültigen privat oder kassenärztlichen Verordnung bei:

- Verletzungen oder postoperativer Nachbehandlung von Knie-, Hüft-, Schulter-, Fuß-, Ellbogen-, Hand-, Hals-, oder Rückenbeschwerden
- Neurologischen Krankheitsbildern wie Schlaganfällen, Parkinson usw.



 MEDsportaktiv

Was bieten wir Ihnen?

I. Therapeutische Einzelbehandlungen

Auf Rezept:

- Physiotherapie
- Lymphdrainage
- Massagen
- Manualtherapie (ähnlich Chirotherapie)
- Elektrotherapie (u. a. Ultraschall, Reizstrom, Muskelaufbau)
- Wärmetherapie (Fango, Heißluft)
- Hausbesuche
- Medizinisches Aufbautraining

Auf Selbstzahlerbasis:

- Kinesiotapeanwendung
- Fußreflexzonentherapie
- Slingtraining



II. Rehabilitative & präventive Trainingsmöglichkeiten:

Trainingsablauf:

1. Individuelle PC gestützte Eingangs- und Folgetestverfahren zur Bestimmung Ihrer Konstitution, Leistungsstandes und des Trainingsfortschrittes (Back-Check, Medimouse, IPN Tests, Muskelfunktionsanalysen, Körperfettanalyse)
2. Gemeinsames Festlegen Ihres Trainingsziels
3. Erstellung Ihres individuellen Trainingsplanes
4. 1-3 x / wtl. Training in Kleingruppen von max. 3-5 Teilnehmern zu festen Trainingszeiten
5. Regelmäßige Trainingplananpassung und durchgehende Betreuung durch erfahrene Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern

Kosten: nach Absprache

Bei Präventionskursen ist eine bis zu 80% Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich.

