

Medifit aktuell

Aktuelle News zu Krankengymnastik, Massage, Ergotherapie und Fitness

Ausgabe 2013

Medifit

Praxis für Physiotherapie, Ergotherapie, Krankengymnastik, Massage und Fitness

Medifit – das steht nicht nur für Qualität in Physiotherapie und Prävention, sondern auch für jahrelange Erfahrung. Mehr als 15 Jahre liegt der Ursprung des heutigen Medifit zurück. Knapp 40 Mitarbeiter sorgen

nach dem Motto: „Gesundheit ist das höchste Gut“ an vier Standorten für eine adäquate therapeutische Betreuung in den Bereichen der Gesundheitsförderung, Physio- und Ergotherapie. Um den notwendigen Spa-

gat zwischen Wirtschaftlichkeit und Qualität zu schaffen, stehen sowohl rezeptpflichtige als auch private Leistungen im Blickpunkt.

Medifit
im MOT



Medifit im MOT
Robert-Koch-Straße 14a
41564 Kaarst
Tel. 02131/151 33 30

Medifit



Medifit Kleinenbroich
Eschenweg 9
41352 Kleinenbroich
Tel. 02161/99 73 73

Medifit



Medifit Kleinenbroich
Holzkamp 5
41352 Kleinenbroich
Tel. 02161/475 44 44

Medifit
im Forum



Medifit im FORUM
Kölner Str. 88
41812 Erkelenz
Tel. 02431/97 44 500

ERGOFIT



Ergofit
Eschenweg 9, 41352 Kleinenbroich
Robert-Koch-Str. 14a, 41564 Kaarst
Tel. 02161/997373



Tom Schmitz –
Geschäftsführer



Kay Vehlow –
Geschäftsführer
Kleinenbroich

„Gesundheit ist das höchste Gut.“

Auf den folgenden Seiten dieser Zeitung möchten wir Ihnen das Unternehmen Medifit und die unterschiedlichen Möglichkeiten, die Sie für Ihre Gesundheit nutzen können, vorstellen.

Ganz nach unserer Philosophie: „Gesundheit ist das höchste Gut“, haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Ihre Gesundheit zu erhalten, zu verbessern, oder

wieder herzustellen.

Im Körper gibt es viele unterschiedliche Systeme, die Ursache für Ihre Beschwerden sein können. Durch ein vielfältiges Therapieangebot sowie durch konsequente und unterschiedliche Fort- und Weiterbildung sind mein Team und ich in der Lage Ihnen eine ganzheitliche und individuell auf Sie abgestimmte Therapie zu bieten.

Egal ob Sie vom Arzt zu uns geschickt werden, oder aus Eigeninitiative heraus etwas für sich tun wollen – wir beraten Sie gerne über Ihre Möglichkeiten im Medifit und stehen Ihnen für Fragen jederzeit zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen
das Medifit Team



Roger Rademacher –
leitender Physio-
therapeut Kaarst



Markus Gnosa –
leitender Diplom-
Sportlehrer



Medifit im MOT
Robert-Koch-Straße 14a
41564 Kaarst
Tel. 02131/151 33 30



Unsere Standbeine im MOT sind Klassische Krankengymnastik, Ergotherapie, Massage und Fitness

Bei der Krankengymnastik beschäftigen wir uns mit dem zentralen Problem der durch Verletzung oder Krankheit entstandenen Defizite (bei Kraft, Beweglichkeit oder Koordination) mit Hilfe von passiver Mobilisation bis hin zur Trainingsbelastung. Die Behandlungen können ambulant oder als Hausbesuche erfolgen.

rapie, Ultraschall, Kältetherapie oder Infrarotsauna ist sie eine der frühestmöglichen Anwendungen im Akutstadium. Außerdem arbeiten wir sehr eng mit der bei uns im Haus befindlichen Orthopädie-Praxis zusammen- die Ihnen auch gerne weiterhelfen.

Ihr Medifit-Team

Die Wirkung der Massage liegt hauptsächlich in einer Tonusveränderung der Muskulatur (Entspannungseffekt) und einer verbesserten Durchblutung zur schnelleren Heilung oder Regeneration nach Verletzungen. Wir bieten darüber hinaus Manuelle Lymphdrainage und Hot-Stone-Massage an. Ergänzt wird dieses Angebot durch die Physikalische Therapie. Diese wird durchgeführt mit naturgegebenen Mitteln, zur allgemeinen Anregung physiologischer Funktionen. Da es eine rein passive Anwendung ist, z.B. Wärmetherapie (Heißluft oder Fango), Elektrothe-



Die Physiotherapie schafft Perspektiven, verbessert die Lebensqualität und steigert das Wohlbefinden in jedem Alter.

Die Anwendung verschiedener aktiver und oder passiver Behandlungsformen kann beim Menschen Schmerzen beseitigen, gesunde (physiologische) Bewegungsabläufe wiederherstellen und unausgewogene Muskelkraftverhältnisse (muskuläre Dysbalancen) ausgleichen.

Gut zu wissen – Erfolgt die Physiotherapie aufgrund einer ärztlichen Verordnung, wird die Behandlung von der Krankenkasse übernommen.

Selbstverständlich ist auch eine Behandlung ohne ärztliche Verordnung möglich- allerdings müssen die Kosten dann selber übernommen werden.

Das Medifit-Team steht Ihnen für Auskünfte gerne zur Verfügung.



Das Hüftgelenk

Ein wahres Wunderwerk der Natur ist das menschliche Hüftgelenk. Viele Muskeln setzen an diesem Gelenk an.

Das Hüftgelenk gehört zu den am meisten strapazierten Körperteilen des Menschen. Im fortgeschrittenen Alter sind die Hüftgelenke oft arthrotisch verändert, sodass es zu Behinderungen beim Gehen und Laufen kommen kann. Das liegt vor allem daran, dass der die Gelenkpfanne und den Gelenkkopf umgebende Knorpel zunehmend durch Falsch- und Fehlbelastung verschlissen ist. Es wird nur noch ungenügend Gelenkflüssigkeit gebildet, die für einen reibungslosen Bewegungsablauf sorgt.

Ein Training für die Hüfte bzw. für die beteiligten Muskeln und Bänder wird irgendwann zur Notwendigkeit um schmerzfrei und mobil sein Leben gestalten zu können.

Besonders wichtig für das Training der Hüftgelenke sind die relativ starken Bänder, die für die Gelenkstabilität sorgen. In vielen Fällen sind diese Bänder allerdings durch mangelhafte Dehnung äußerst spröde und fest, sodass die Beweglichkeit stark eingeschränkt ist. Dies gilt auch für die oftmals geringe Elastizität der Muskeln, vor allem auf der Oberschenkelrück- und innenseite.

Zur Kräftigung der die Hüfte umgebenden Muskulatur gehören alle Beinübungen.

Wie und an welchen Geräten Sie etwas für Ihre Hüfte tun können und wie Sie richtig trainieren erklären Ihnen unsere Therapeuten und Trainer.

Wir beraten Sie gerne!!

INFO

Medifit im MOT
Robert-Koch-Str. 14a
41564 Kaarst
Tel. 02131/1513330



Medifit im MOT
 Robert-Koch-Straße 14a
 41564 Kaarst
 Tel. 02131/151 33 30



Was kann man alternativ machen, wenn der Arzt kein Rezept mehr verordnen kann??

Auch nach Beendigung Ihrer Krankengymnastik oder Massagetherapie lassen wir Sie nicht alleine.



Ursprünglich entstand das Angebot der privaten Mitgliedschaft aus dem Wunsch heraus, erfolgreich abgeschlossene Therapien in der medizinischen Trainingstherapie eigenverantwortlich langfristig fortzuführen und zu stabilisieren.

Mit steigender Patientenzahl wuchs auch das Interesse bei „Quereinsteigern“, die ohne Verordnung und zum Teil ohne Beschwerden gesundheitsbewusst ihr Training beginnen wollten.

Hier bieten wir ein unverbindliches Probetraining von 60 Minuten an, in dem Ideen und Konzepte für die geplanten Maßnahmen durchgesprochen und Geräte ausgetestet werden. Grundlage hierfür ist ein selbstständiges, Gesundheitsorientiertes Training mit monatlichen Kündigungsmöglichkeiten.

Folgende Möglichkeiten bieten wir Ihnen:

○ Kompaktprogramm

Fitnesstraining 2mal wöchentlich unter Aufsicht eines Physiotherapeuten oder Diplom-Sportlehrers. Außerdem sportmotorische Tests zum Anfang und Ende des Programms.

○ Präventionstraining über Mitgliedschaft eigenverantwortliches Training um langfristig die erzielten Therapieerfolge zu erhalten. Keine Bindung, da die Mitgliedschaft monatlich kündbar ist.

○ Analysegestützte med. Trainingstherapie (FPZ-Konzept)

Das FPZ-Konzept ist ein System für die Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung aller wirbelsäulenstabilisierenden Muskelgruppen. Das Training beinhaltet 24 Trainingseinheiten nach vorheriger neunzigminütiger Analyse um einen Muskelaufbau bestmöglich zu gewährleisten.

Sie trainieren lieber in der Gruppe? Folgende Kurse bieten wir jeweils als abgeschlossene Einheit an:

- Rückenschule
- Aquatraining
- Herzsport
- Wirbelsäulengymnastik/Osteoporosesport
- Ambulante Diabetessportgruppe

Wir beraten Sie gerne!

Bei uns erhalten Sie auch Geschenk-Gutscheine!



Lassen Sie die Seele baumeln...

Häufig bestimmen Stress und Hektik unser Leben. Wir fühlen und angespannt, müde und ausgepowert. Sehnen uns danach abzuschalten, unserem Körper und Geist eine Ruhepause, etwas Gutes gönnen.

Lassen Sie sich doch einmal richtig verwöhnen. Beispielsweise mit einer erholsamen Massage, nach der Sie sich wie neu geboren fühlen. Vitalisierend, beruhigend, regenerierend. Massagen entspannen, lockern die Muskulatur und entlasten den Organismus. Ob klassische Massage, Sportmassage oder eine wohltuende Hot Stone Massage. Die Stresssymptome klingen ab und man fühlt sich ausgeglichen, energie- und kraftvoll.

Auch unsere Infrarotsauna trägt zur Entspannung und Erholung bei.

Die Infrarotsauna wird zur besseren Regeneration und Entspannung der Muskulatur eingesetzt. Verspannungen und Krämpfe können sich lösen. Die Temperatur ist mit 55° bis 70° Celsius etwas niedriger als in der finnischen Sauna. Entgiftung und Stärkung des Immunsystems als auch das Abwärmen der Muskulatur bilden die wichtigsten Ziele der Infrarotsauna.

Sie wird bei Wärme- und Lichttherapie genutzt, speziell bei den Krankheitsbildern Bluthochdruck, chronische Rückenschmerzen, Arthrose, Rheuma, Gelenkserkrankungen, Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen, Migräne, Schlaflosigkeit und Hautproblemen /Cellulitis.



Medifit im MOT
Robert-Koch-Straße 14a
41564 Kaarst
Tel. 02131/151 33 30

Eine Besonderheit in der Trainingstherapie – Das FPZ-Konzept

FPZ
**DEUTSCHLAND
DEN RÜCKEN STÄRKEN**

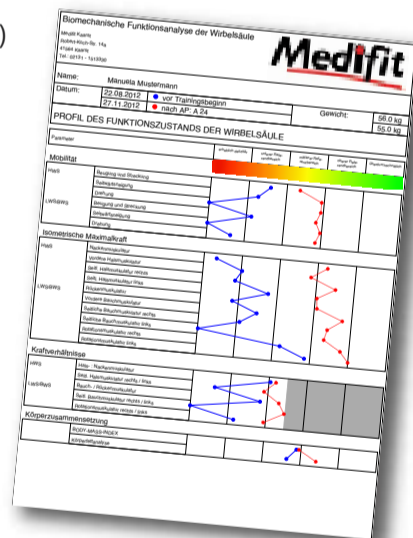
Wir bringen Menschen in Bewegung.

Das FPZ KONZEPT, die Integrierte Funktionelle Rückenschmerztherapie, besitzt einen lückenlosen wissenschaftlichen und wirtschaftlichen Wirksamkeitsnachweis und eine in Deutschland einmalige Aufwand-Nutzen-Relation. In Fachkreisen gilt dieses interdisziplinäre Evidence-based-Medicine-Konzept als „die Formel 1 des Rückentrainings“ – zur Behandlung von Rückenschmerzpatienten.

Ablauf:

Das FPZ KONZEPT gliedert sich in drei Maßnahmen, die systematisch aufeinander aufbauen.

- 1. Die Analyse vor Beginn des Trainings**
(Dauer: 90 Minuten)
- 2. Das Training**
(24 Therapieeinheiten á 60 Minuten),
inkl. Abschlussanalyse (Dauer 90 Minuten)
- 3. Das weiterführende Programm**
(eine regelmäßige Therapieeinheit pro 5 - 10 Tage)



Auf der Basis des Analyseergebnisses wird für jeden Patienten ein maßgeschneidertes individuelles Therapieprogramm entwickelt. Regelmäßige Folgeanalysen dokumentieren die Fortschritte und ermöglichen die kontinuierliche Optimierung der Therapie.

Das FPZ-Training wird von den privaten und einigen gesetzlichen Krankenkassen nach ärztlicher Verordnung bezahlt.

Wir beraten Sie gerne!

Das Konzept gegen
Rückenschmerzen:
Das FPZ KONZEPT



www.fpz.de

3D-Training im Spacecurl

Der 3D - Spacecurl ist weltweit das einzige 3-Dimensionale Therapiesystem für die Rumpfmuskulatur, das koordinative und propriozeptive Aspekte systematisch beinhaltet. Die gleichzeitige Wirkung auf alle Rumpfmuskeln ist ein wesentlicher Unterschied gegenüber anderen Trainingstherapien für die Rumpfmuskulatur. Es stellt somit eine sinnvolle Ergänzung zu rein kräftigenden Therapien dar.

In stehender Haltung, die Füße auf einer Plattform befestigt und an der Hüfte fixiert, kann der Patient durch Gewichtsverlagerung Bewegungen in drei Ebenen ausführen. Ziel der Übungen mit dem 3D-Spacecurl ist die Verbesserung des statischen Gleichgewichts, der dynamischen Stabilität, Reaktionsbereitschaft und Koordination von Bewegungen.

Die Kraft, die in einer Trainingstherapie aufgebaut wurde, wird in optimaler Weise in die Steuerungsprozesse im Körper eingebaut.

Diese Steuerungsprozesse sind aber nicht nur bei der Rückenschmerztherapie gefragt, sondern auch bei Skoliosen im jugendlichen Alter oder nach einem Gelenkersatz, zum Beispiel des Hüftgelenks.

Aber auch in anderen Bereichen der Physiotherapie wurden in Studien sehr gute Ergebnisse erzielt. Laut Prof. Dr. med. V. Janda stellt ein solches Training in dieser Hinsicht die schnellste, effektivste und zeitsparenste Methode dar. Ferner ist die Therapie im 3D-Spacecurl als „Behandlung auf neurophysiologischer Grundlage“ einzustufen. Also eröffnen sich neue Möglichkeiten bei der Therapie von neurologischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Schlaganfällen.






Medifit
 Eschenweg 9
 41352 Kleinenbroich
 Tel. 02161/99 73 73

Seit 15 Jahren ist Medifit am Eschenweg Ihr Partner in Sachen Gesundheit, Rehabilitation und Massagen

Das MediFit am Eschenweg hat sich auf klassische Krankengymnastik, Massage, manuelle Lymphdrainage, sowie Krankengymnastik am Gerät spezialisiert.



Steigern Sie die Effektivität und Nachhaltigkeit der Krankengymnastik...

Nachdem Sie mit einer Verordnung für Krankengymnastik in unsere Praxis gekommen sind, beginnt die Therapie mit einem Eingangsgespräch und einer physiotherapeutischen Befundung an deren Ende ein Therapieplan entsteht. Aufgrund der ärztlichen Diagnose, wie auch der physiotherapeutischen Befundung werden in der Therapie die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des menschlichen Körpers wiederhergestellt. Hierbei sind Behandlungsinhalte wie Schmerzlinderung, Muskelentspannung, Muskelkräftigung, Beweglichkeitsverbesserung und Ausdauer an der Tagesordnung.

Der auf Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasste Therapieplan kann in unserem Hause noch individuell durch Therapie Plus ergänzt werden. Aus therapeutischer Sicht kann es sinnvoll sein einzelne Inhalte wie z.B. Muskelkraft oder Ausdauer der Rückenmuskulatur, mehr zu trainieren als es in der Therapie möglich ist. Und an dieser Stelle setzt unser Therapie Plus-Konzept an.

Therapie Plus ist kein Fitnesstraining, sondern ein defizitorientiertes Gerätetraining für Patienten. Die Kosten für 3 Monate betragen 60,-€, es gibt weder Langzeitbindung noch Aufnahmegebühr. Das Training ist während unserer Öffnungszeiten jederzeit möglich.

Wenn Sie also während Ihrer Therapie noch mehr für Ihre Gesundheit machen möchten, oder aber Ihre Therapie zu Ende ist, können Sie, mit dem Therapie Plus Konzept weiter bei uns trainieren.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.



INFO

Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie & Massage

Schmitz & Vehlows GbR
 Eschenweg 9
 41352 Korschbroich-Kleinenbroich
 Tel. 02161 - 997373

Physiotherapie/Krankengymnastik – was ist das genau?

Physiotherapeutische Maßnahmen werden häufig nach ärztlicher Diagnose verordnet. Der Patient erhält vom Arzt ein Rezept und kommt mit diesem Rezept zur Physiotherapiepraxis.

Die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Patienten kann durch Krankheit, Unfall, angeborene Störungen oder Fehlverhalten im Alltag beeinträchtigt sein.

Die Anwendung verschiedener aktiver und oder passiver Behandlungsformen kann beim Menschen Schmerzen beseitigen, gesunde (physiologische) Bewegungsabläufe wiederherstellen, unausgewogene Muskelkraftverhältnisse (muskuläre Dysbalancen) ausgleichen und bei Kindern die motorische Entwicklung fördern.

Die Physiotherapie gibt dem Patienten auch Hilfe zur Selbsthilfe mit auf den Weg, aktiv und selbstständig den Heilungsprozess zu unterstützen, fortzuführen und erneuten Problemen vorzubeugen.

Unsere Angebote in Kleinenbroich (Holzkamp und Eschenweg):

- Krankengymnastik /Physiotherapie
- Massagen (Mit Fango, Heißluft)
- Wellnessmassagen (Hot Stone)
- Lymphdrainage
- Krankengymnastik auf neurophysiologischer Basis (Nach Bobath & PNF)
- Manuelle Therapie
- Kiefergelenk Therapie
- Kinderphysiotherapie nach Schroth (Skoliosebehandlung)
- Kinesiotape
- Herzsportgruppe
- Hausbesuche (Umkreis 5 km)

Wir behandeln alle gesetzlich und privat Krankenversicherten




Meditfit
Holzkamp 5
41352 Kleinenbroich
Tel. 02161/475 44 44

Asia Therme und vieles mehr.. ...alles unter einem Dach.

Neben dem im Jahre 2011 erweiterten Saunabereich wurde zusätzlich mit dem MediGym ein hochmodernes Fitnessstudio eröffnet. An diesen Neubau angeschlossen ist unsere neue Praxis für Physiotherapie, Krankengymnastik und Massage. Seit 2011 betreiben wir das Medifit am Holzkamp 5 direkt neben der Asia Therme und bieten unseren Patienten und Kunden ein vielfältiges Therapie- und Massageangebot.



Außer den gewohnten Therapieformen, bestehend aus Krankengymnastik, Lymphdrainage, Massage, manueller Therapie und Krankengymnastik auf neurologischer Basis, bieten wir Kinesiotaping und spezielle Kiefergelenksbehandlungen sowie Skoliosebehandlungen für Kinder und Jugendliche nach Schroth an.

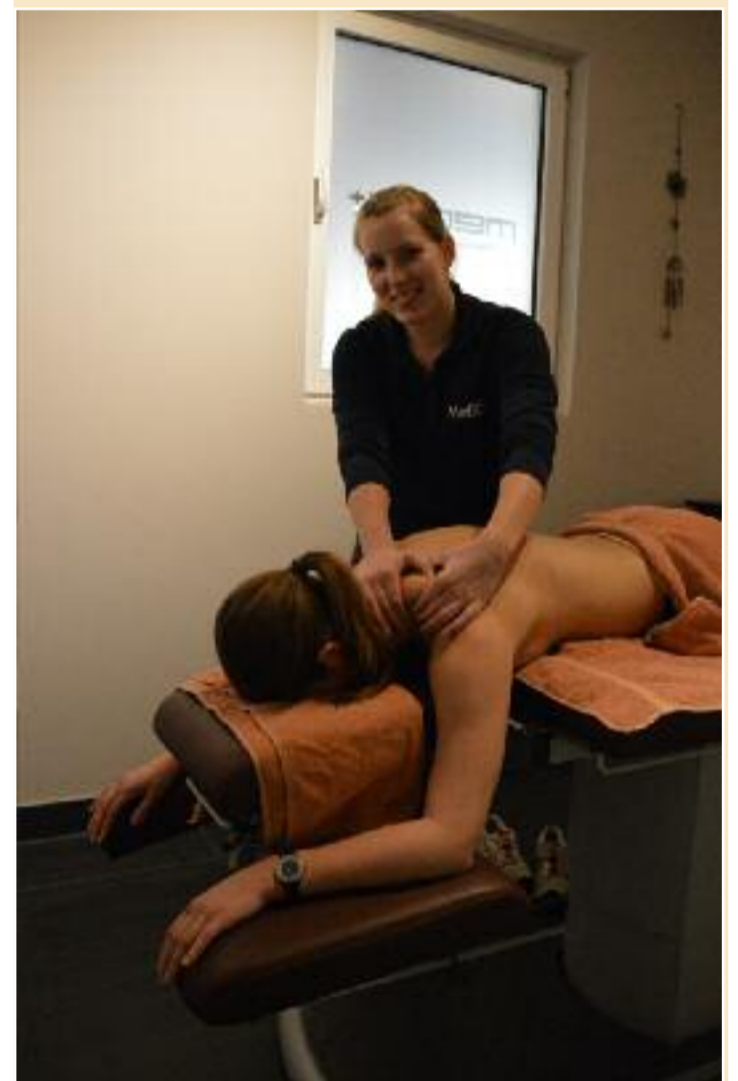
Damit die arbeitende Bevölkerung problemlos Termine vereinbaren kann, bieten wir unser Leistungsspektrum innerhalb der Woche von 8.00 Uhr bis 19.30 Uhr an. An den Wochenenden sind wir Samstags von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr für Sie da. Gerade in dieser Zeit werden viele Termine für Wellnessmassagen vereinbart, da im Anschluss häufig die Sauna genutzt wird.

Nehmen auch Sie Urlaub vom Alltag und gönnen Sie sich bei Medifit Ihre persönliche Auszeit. Unser Physiotherapeutenteam wird die Massage Ihren gesundheitlichen Bedürfnissen anpassen und berät Sie gerne bezüglich Therapien, Prävention und Wellness.

Ihr Medifit-Team



Massage-Gutscheine sind hier erhältlich!



Wellnessmassagen wirken sich positiv auf das gesamte vegetative Nervensystem aus und helfen bei stressbedingten Gesundheits- und Befindlichkeitsstörungen.

Zusätzlich zu unserem Therapieangebot bieten wir Ihnen folgende Wellnessmassagen an:

- Klassische Massage
- Heißluft/Fango mit Massage
- Hot Stone Massage

Sind Sie noch auf der Suche nach einem passenden Geschenk?

Wir beraten Sie gerne!"

INFO

**Meditfit Kleinenbroich und
Praxis Schmitz & Vehlow GbR**
Holzkamp 5
41352 Korschbroich-Kleinenbroich
Tel.: 02161 - 4754444

ERGOFIT ©



Ergofit
 Eschenweg 9, 41352 Kleinenbroich
 Robert-Koch-Str. 14a, 41564 Kaarst
 Tel. 02131/1513332 und
 01742404284

ERGOFIT



Ergotherapie... ... Lebensqualität durch Aktivität

Das Therapeutenteam der Ergotherapiepraxis ErgoFit betrachtet den Menschen ganzheitlich und arbeitet klientenzentriert. Das heißt: Priorität haben Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele.

Wir unterstützen Sie beim Finden von Lösungen und Strategien zur Verbesserung des Alltags und der damit zusammenhängenden Lebensqualität.

Ergotherapie ist ein ärztlich verordnetes Heilmittel auf medizinischer und sozialwissenschaftlicher Grundlage. Sie ist rezeptpflichtig und wird mit allen Krankenkassen abgerechnet. (auch Beihilfe und Privat)

E-Mail: ergofit@medifit-kaarst.de

Ergotherapie für Kinder...

Unbeschwerte Kindheit
 – Wege finden für effektives Handeln

Kinder jeden Alters, die z.B. aufgrund einer

- Aufmerksamkeitsstörung
- Wahrnehmungs- und Koordinationsstörung
- Graphomotorikproblematik
- Entwicklungsverzögerung
- Verletzung, Behinderung oder Krankheit

Einschränkungen im Alltag erleben, können hier ihr Handlungsrepertoire erweitern.

Eltern werden bei uns nach Möglichkeit intensiv in die Therapie mit eingebunden, so dass erarbeitete Strategien im Alltag des Kindes, also zu Hause, sowie in Kindergarten und Schule umgesetzt werden können.

Gezielte Kooperationen u.a. mit Angehörigen, Pflegepersonal, Sanitätshäusern, Lehrern, Erziehern, Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten und Logopäden ermöglichen es uns effektiv und schnell Lösungen im Alltag zu erreichen.

Neben modernen und bewährten Therapiemethoden nutzen wir vielseitiges und alltagsnahes Therapiematerial. Unsere Räumlichkeiten sind ebenerdig und behindertengerecht eingerichtet.



Ergotherapie für Erwachsene...

Freiräume schaffen
 – Autonomie und Selbstständigkeit.

Erwachsene jeden Alters können in der Ergotherapie Ihre Alltagskompetenzen verbessern. Unter anderem bei:

- Neurologischen, rheumatischen Erkrankungen
- Orthopädischen Beschwerden
- Psychosozialen-&emotionalen Störungen
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Wahrnehmungsstörungen

Menschen, die gesundheitlich bedingt nicht zu uns kommen können, unterstützen wir gern therapeutisch im Rahmen von Hausbesuchen.

Seit November 2011 sind wir jetzt auch in Erkelenz für Sie da.

Seit November 2011 sind wir jetzt auch in Erkelenz für Sie da.

In Kooperation mit dem FORUM Sport- und Gesundheitszentrum Erkelenz und dem Verein Reha-Sport-Bildung e.V. entstand auf der Kölner Str. 88 ein Gesundheitszentrum für Jung und Alt.

Aufgrund des hauseigenen Bewegungsbades bieten wir an diesem Standort auch Krankengymnastik im Wasser an. Ebenso können Sie in Erkelenz, neben den herkömmlichen Therapieformen wie Krankengymnastik, Massage, Lymphdrainage usw. auch Krankengymnastik am Gerät durchführen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Tom Schmitz

Geschäftsführer Medifit im FORUM



Medifit
im Forum

Medifit im FORUM
Kölner Str. 88
41812 Erkelenz
Tel. 02431/97 44 500

Das bieten wir Ihnen:

MediFit – die Adresse für Krankengymnastik, Physiotherapie, Massagen, Ergotherapie, Fitness und Wellness. An vier verschiedenen Standorten in der Region sind wir für Sie da.



Krankengymnastik & Physiotherapie

Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie. Ob normale Krankengymnastik, Lymphdrainage, manuelle Therapie oder KG am Gerät oder im Wasser - kommen Sie mit Ihrem Rezept zu uns.



Massage

Schalten Sie den Alltagsstress einfach ab und gönnen Sie sich eine Massage - ob klassische oder Hot Stone bleibt Ihnen überlassen.



Gruppentraining

Weil es in der Gruppe doch viel mehr Spaß macht: besuchen Sie unsere Kurse. Wir bieten z.B. Herzsport, Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik als Gruppentraining an.



HerzKreislauftraining

Unsere Ausdauergeräte bieten Ihnen optimale Trainingsmöglichkeiten und sorgen für die nötige Abwechslung bei Ihrem Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungs-Training.



FPZ-Training

Sie möchten schmerzfrei bleiben oder wieder werden? Dann stärken wir Ihnen den Rücken. Kontrolliertes Training an Kraftgeräten lässt Sie in kurzer Zeit wieder gestärkt durchs Leben gehen.



Ergotherapie

Verbessern Sie Ihre Lebensqualität und erleichtern Sie sich den Alltag. Durch ergotherapeutische Behandlung lernen Erwachsene und Kinder Ihren Alltag leichter zu bewältigen.



Krafttraining

Bleiben Sie auch nach Ihrer Krankengymnastik bei uns und verbessern Sie weiter Ihre Kraft oder festigen Sie die erzielten Erfolge. Modernste Geräte und geschultes Fachpersonal garantieren ein effizientes Training.



Das Element Wasser

Krankengymnastik im Wasser und auch Wassergymnastik können Sie bei uns durchführen. Der Auftrieb des Wasser bietet ganz neue Möglichkeiten.

Medifit

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch
in Kaarst, Kleinenbroich und
Erkelenz.*

Ihr Medifit-Team