

## Intensiver, kontrollierter, effektiver

Die Gründe für das Personal Training im Medical Fitness können sehr unterschiedlich sein. Sie reichen von massiven Gelenkproblemen verbunden mit dem Willen, eine Profikarriere als Fußballer fortzusetzen, bis hin zum Wunsch, einfach etwas für die Figur zu tun. Und doch gibt es eine Gemeinsamkeit, die sich wie ein roter Faden durch alle unsere Gespräche gezogen hat: Personal Training steigert vor allem die Motivation Sport zu treiben.

### Die Vorteile von Personal Training:

- ▶ Intensiveres Training
- ▶ Höhere Motivation
- ▶ Kontrollierteres Training
- ▶ Auf die persönliche Leistungsfähigkeit abgestimmt
- ▶ Direkte Kontrolle und Rückmeldung

### Neugierig geworden?

Infos zum Personal Training erhalten Sie bei Medical Fitness telefonisch unter **07145 - 91 53 770** oder per Mail: [medicalfitness@ortema.de](mailto:medicalfitness@ortema.de)



- 1** ORTEMA - Orthopädie-Technik & Sanitätshaus, Sport Protection
- 2** OKM - Orthopädische Klinik Markgröningen  
Spezialklinik für Sportorthopädie, Endoprothetik, Neuro-Orthopädie, Handchirurgie, Konservative Orthopädie und Schmerztherapie
- 3** ORTEMA - Medical Fitness & Gesundheit, Rehabilitation & Therapie

Version: 10/2024

#### Parkplätze im Parkhaus

ORTHOPÄDIE TECHNIK	REHABILITATION & THERAPIE	MEDICAL FITNESS & GESUNDHEIT	SPORT PROTECTION
- Orthopädie- Schuh-Technik	- Ambulante Rehabilitation	- Medical Fitness	- Protektion & Prävention
- Einlagen-Technik	- Physiotherapie	- Gesundheitskurse	- Motobike
- Bandagen-Technik	- Ergotherapie	- Aqua Fitness	- Eishockey
- Rumpforthesen-Technik	- Medizinische Trainingstherapie	- Betriebliches Gesundheits- management	- Ski
- Prothesen-Technik	- Rehasport	- Leistungsdiagnostik & Trainingsplanung	- Ballsport
- Orthesen-Technik	- Nachsorge	- Skillcourt & five	- Bike
- Knieorthesen-Technik	- Bewegungsbad	- Ernährungsberatung	- American Football
- Sport-Orthopädie	- Return 2 Sports		- Reiten
- Forschung & Entwicklung			- Behindertensport

#### Öffnungszeiten Medical Fitness:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag	7:00 bis 22:00 Uhr
Mittwoch	08:30 bis 22:00 Uhr
Samstag	14:00 bis 19:00 Uhr
Sonntag und Feiertag	9:00 bis 15:00 Uhr



## Wir leben Gesundheit.



Medical Fitness  
& Gesundheit

# ORTEMA

ORTEMA GmbH · Medical Fitness & Gesundheit  
Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen

Tel. 07145 - 91 53 770 · Fax 07145 - 91 53 960 · [medicalfitness@ortema.de](mailto:medicalfitness@ortema.de)

# KURSPLAN Stand: Oktober 2024 / Änderungen vorbehalten

## MONTAG

Raum 1 (MF)	Bad/Kurs1 (AR)
<b>9:00-10:00</b>	
Guten-Morgen-Yoga	
<b>10:00-10:30</b>	
Bmw	
<b>10:30-11:15</b>	
Rückenfit Flexibar	
<b>11:15-11:45</b>	<b>11:00-12:00</b>
Stretch & Relax	Aqua Fitness

	<b>17:00-18:00</b>
	Aqua Fitness

<b>18:00-19:00</b>	
BodyPump™	

<b>19:15-19:30</b>	<b>19:00-20:00</b>
Cycling Intro	FIT-Mix

<b>19:30-20:30</b>	<b>20:00-20:30</b>
Cycling	Stretch & Relax

## DIENSTAG

Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Bad
<b>8:00-8:45</b>	<b>8:00-9:00</b>	
Wirbelsäulengymnastik	Sling Training	
<b>8:45-9:45</b>	<b>9:00-10:00</b>	
Pilates	Arthrosekurs	
<b>9:45-10:30</b>		
Wirbelsäulengymnastik		
<b>10:45-11:45</b>		
Cycling		

--	--	--

<b>18:00-18:45</b>	<b>18:00-19:00</b>	
Pilates	Sling Training	

<b>18:45-19:45</b>	<b>19:00-20:00</b>	<b>19:00-20:00</b>
Zumba®	Rückenfit	Aqua Fitness

<b>19:45-20:45</b>		
Yoga		

## MITTWOCH

Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)
<b>8:30-9:30</b>	
Flow-Yoga	
<b>9:30-10:30</b>	
FIT-Mix	
<b>10:30-11:15</b>	
BBP	
<b>11:15-11:45</b>	
Stretch & Relax	

--	--

<b>17:45-18:00</b>	<b>19:15-20:00</b>
BodyPump™ Intro	Step Basic

<b>18:00-19:00</b>	<b>20:00-20:30</b>
BodyPump™	Blackroll

<b>19:15-20:45</b>	
Long-Cycling	

## DONNERSTAG

Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)	Bad / Outdoor
	<b>8:00-9:00</b>	<b>8:15-9:15</b>
	Arthrosekurs	Aqua Fitness
	<b>NEU</b>	
<b>9:00-10:00</b>		<b>9:00-10:00</b>
Cycling		Nordic Walking
<b>10:15-11:00</b>		
Rückenfit		
<b>11:00-11:30</b>		
Stretch & Relax		

--	--	--

<b>18:00-19:00</b>	<b>18:30-19:30</b>
Rückenfit	HIIT

<b>19:15-20:15</b>	
Cycling	

		<b>20:00-21:00</b>
		Aqua Fitness

## FREITAG

Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)
	<b>8:00-9:00</b>
	Sling Training
<b>9:00-10:00</b>	
BodyPump™	
<b>10:15-11:15</b>	
Yoga	
	<b>11:00-12:00</b>
	Aqua Fitness

<b>17:00-17:30</b>	
Bmw	

<b>17:30-18:10</b>	
Wirbelsäulengymnastik	

<b>18:10-18:30</b>	
Stretch & Relax	

--	--

## SONNTAG

Raum 1 (MF)	Kurs 1 (AR)
	<b>9:30-10:30</b>
	Rückenfit
<b>10:30-10:45</b>	<b>10:30-11:30</b>
Cycling Intro	FIT-Mix
<b>10:45-11:45</b>	
Cycling	

### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo / Di / Do / Fr	<b>7:00 - 22:00 Uhr</b>
Mi	<b>8:30 - 22:00 Uhr</b>
Sa	<b>14:00 - 19:00 Uhr</b>
So	<b>9:00 - 15:00 Uhr</b>

### MEDICAL FITNESS APP

„ClubConnector“ App herunterladen. App öffnen und QR-Code scannen.



Auf „Kursplan und Buchung“ klicken. Geforderte Daten eingeben und loslegen!



### KRÄFTIGUNGSKURSE

**BodyPump™**  
Athletisches Ganzkörpertraining mit Langhanteln, fördert den Fettabbau, verbessert die Kraftausdauer und die Körperhaltung. **Intro-Stunde ist Pflicht.**

**BBP (Bauch, Beine, Po)**  
Gezieltes Training zur Formung und Straffung der Bereiche Bauch, Beine und Po.

**Bmw (Bauch muss weg!)**  
Spezielles Training der gesamten Rumpfmuskulatur, mit dem Ziel die Körperpartie zu kräftigen, zu stabilisieren und zu definieren.

**Rückenfit / Rückenfit Flexibar**  
Gezieltes Training mit Kleingeräten / Flexibar zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und zur Rumpfstabilisation.

**Wirbelsäulengymnastik**  
Optimales Rückentraining mit hohem Gesundheitswert. Kann Beschwerden vorbeugen oder bestehende Probleme beheben.

**Pilates**  
Das Ganzkörpertraining verbindet Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen, fließenden Bewegungen und aktiviert die tiefer liegenden Bauchmuskeln. Körperhaltung, Koordination und Stabilität werden verbessert.

**Sling Training**  
Intensives Ganzkörpertraining, bei dem die Effekte eines freien Krafttrainings mit denen eines sensorischen Trainings kombiniert werden. Dabei werden vor allem die tiefliegenden Muskeln trainiert.

**Arthrosekurs**  
Durch gezieltes Training der entsprechenden Muskulatur werden Gelenke entlastet, Schmerzen reduziert und der Körper wird leistungsfähiger.

**AUSDAUERKURSE**  
**Cycling / Long Cycling**  
Beim Cycling wird das Radtraining auf der Straße im Kursraum bei fetziger Musik simuliert. Durch systematische Pulskontrolle wird das Herz-Kreislaufsystem optimal trainiert. **Intro-Stunde ist Pflicht.**

**Step Basic**  
Intensives Herz-Kreislauftraining auf dem Step zur Fettverbrennung, Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur sowie zur Verbesserung der Kondition und Koordination.

**Zumba®** heißt **“sich bewegen und Spaß haben”**. Schrittkombinationen aus Tanzstilen wie Salsa, Samba, Merengue oder Hiphop auf fetzige Musik reißen mit und führen zu blendender Laune!

**FIT-Mix**  
Fröhlicher Mix aus verschiedenen Ausdauerkursen mit einfachen Schrittkombinationen aus Aerobic und Step zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Stoffwechsellanregung.

**HIIT**  
High Intensity Interval Training - wird vorwiegend als Trainingsmethode im Kraft- und Fitnesssport eingesetzt. HIIT hat den Vorteil, dass die Trainingseinheiten besonders kurz und intensiv gestaltet werden.

**Aqua Fitness**  
Dynamisches Ganzkörpertraining mit Tanzelementen im Wasser. Es dient der Kräftigung der Muskulatur, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Anregung des Fettstoffwechsels sowie zur Stabilisierung der Gelenke. Hoher Spaßfaktor garantiert!

**ENTSPANNUNG UND DEHNUNG**  
**Stretch & Relax**  
Führt zu einer verbesserten Mobilität sowie einer erhöhten Leistungsfähigkeit und dient zum Ausgleich von einseitigen Belastungen.

**Yoga / Flow-Yoga**  
Yoga / Flow-Yoga bedeutet Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Bewegung und Atmung werden synchronisiert, so dass die Asanas (Haltungen) geschmeidig ineinander übergehen.

**Guten-Morgen-Yoga**  
Bewegungen werden langsam und bewusst ausgeführt, so dass eingefahrene Bewegungsmuster erkannt und durchbrochen werden.

**Black Roll®**  
Kurs zur Verbesserung der Leistungs- und Regenerationsfähigkeit sowie der Flexibilität der Muskulatur mit Hilfe der Black Roll®.

**Bitte beachten:**  
Kursteilnahme nur nach Voranmeldung über unsere App oder telefonisch.