

GESUND TRAINIEREN.

centrovital Gesundheits- & Sportprogramme.



centrovital Gesundheits- & Sportprogramme.

Sie möchten gesund und fit bleiben, Ihre Leistungsfähigkeit verbessern und beabsichtigen Sport zu treiben?

Doch welche Sportart ist die richtige für Sie? Welche körperlichen Voraussetzungen sollte man mitbringen, wie ambitioniert darf das Training sein?

Mit welchem Training verbrennt man am besten Fett und kann gleichzeitig etwas für die Gesundheit und die Figur tun? Wie kann man seine Leistungsfähigkeit möglichst effektiv und nachhaltig steigern?

Die Antworten auf diese und weitere Fragen, und wie Sie Ihre Ziele schnell und gesundheitsfördernd erreichen können, beantwortet Ihnen das fachärztlich geführte Team einschließlich Sportmediziner des centrovital Gesundheitszentrums. Wir bieten Ihnen verschiedene sportmedizinische Trainings-, Beratungs- und Therapiemöglichkeiten an, wie sie auch im Profisport genutzt werden.

Aufgrund barrierefreier Architektur und Ausstattung sowie dem Vorhandensein entsprechender Trainings- und Diagnostikgeräte ist unser Gesundheitszentrum mit allen Angeboten selbstverständlich auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen und Rollstuhlfahrer geeignet. Die Leistungsdiagnostik für Rollstuhlfahrer kann an hierfür besonders geeigneten Armgeräten erfolgen.

Die vorliegenden Angebote stellen eine Übersicht häufig gebuchter Leistungen dar. Individuelle Pakete und/oder ganztägige Programme und Kurse zu attraktiven Konditionen (z. B. für Gruppen) unter anderem zu den Themen Sport – Ernährung – Fitness erstellen wir Ihnen gerne individuell. Bitte sprechen Sie uns an.

Orthopädische Funktionsanalyse

- Fachärztliche Erhebung der Fallgeschichte (Anamnese), problemzentrierte körperliche Untersuchung und Maßnahmenempfehlung 60 Min. 100,- EUR
- Sportärztliche Beratung 30 Min. 60,- EUR
- Atteste 15,- EUR

Behandlung von Sportverletzungen

(Heilmittelverordnung | Ärztliche Rezeptverordnung)

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Elektro- und Thermotherapie

- Kinesiotaping
klein, inkl. Material 20,- EUR
groß, inkl. Material 25,- EUR

Individuelle Sport- und Trainingstherapie, Sportrehabilitation

- Sportphysiotherapie je 30 Min. 30,- EUR
je 60 Min. 50,- EUR
- Medizinische Trainingstherapie | Sporttherapeutisch angeleitetes Training mit Ersteinweisung
10er Karte 100,- EUR
20er Karte 190,- EUR
- Erstellen individueller Trainingspläne für 12 Wochen oder länger (Ausdauer/Kraft/Energiebereitstellung) ab 30,- EUR

Auf Anfrage Erstellung sportartenspezifischer Rehabilitationsprogramme.

Individueller Leistungs-Check und Beratung

- Ausdauerdiagnostik mit Laktatmessung inkl. Definition der Trainingsbereiche 79,- EUR
- Kraftdiagnostik mit dem CYBEX® Isokinetik-System inkl. Definition der Trainingsbereiche 79,- EUR
- Erst- und Kontrolldiagnostik (Ausdauer oder Kraft) nach 12 Wochen (im Paket) 149,- EUR
- Erstellung individueller Trainingspläne für 12 Wochen oder länger (Ausdauer/Kraft/Energiebereitstellung) ab 30,- EUR

Ernährungsberatung

- Erhebung der Fallgeschichte (Anamnese) und Beratung 60 Min. 60,- EUR
- 7-Tage-Ernährungsprotokoll Beratung (Erst- und Folgetermin) je 30 Min. 45,- EUR

Theorie & Praxis der sportlich-gesunden Ernährung

- Seminar inkl. Herstellung von centrovital Müsli- und Fitnessriegeln
- Seminar inkl. Herstellung von centrovital Vollkorngebäck und Vollkornbrötchen
- Seminar inkl. Herstellung von centrovital Fitnessgetränken (z. B. natürliche Eiweißshakes und probiotische Getränke)

Kurs von je 120 Min. inkl. aller Zutaten

pro Person 119,- EUR
(bei 3 oder mehr Teilnehmern Preis auf Anfrage)

Auf Wunsch können auch Seminare zu Themen Ihrer Wahl unter Berücksichtigung bestimmter Sportarten oder Leistungsziele, bzgl. bestimmter Lebensmittelgruppen (z. B. Nüsse) oder auch Erkrankungen (z. B. Allergien, Diabetes) angeboten werden.

Bitte sprechen Sie uns an.

Entspannungstraining

Sie wollen Ihre körperliche und psychische Leistungsfähigkeit verbessern? Entdecken Sie in unseren Kursen die Wirksamkeit der verschiedenen Entspannungstechniken.

- Erhebung der Fallgeschichte (Anamnese) und Beratung 60 Min. 70,- EUR
- Individuelle Kurseinheit 45 Min. 45,- EUR
- Kleingruppensitzung 2-5 Pers. 45 Min. 20,- EUR
Preis pro Person

Individueller Leistungs-Check "Bronze"

- Fachärztliche Erhebung der Fallgeschichte (Anamnese), problemzentrierte körperliche Untersuchung und Maßnahmenempfehlung 30 Min. 60,- EUR
- Sportphysiotherapie 30 Min. 30,- EUR

Im Paket nur **79,- EUR** (statt 90,- EUR)

Individueller Leistungs-Check "Silber"

- Fachärztliche Erhebung der Fallgeschichte (Anamnese), problemzentrierte körperliche Untersuchung und Maßnahmenempfehlung 30 Min. 60,- EUR
- Ausdauerdiagnostik mit Laktatmessung inkl. Definition der Trainingsbereiche **oder** Kraftdiagnostik mit dem CYBEX® Isokinetik-System inkl. Definition der Trainingsbereiche 79,- EUR

Im Paket nur **119,- EUR** (statt 139,- EUR)

Individueller Leistungs-Check "Gold"

- Fachärztliche Erhebung der Fallgeschichte (Anamnese), problemzentrierte körperliche Untersuchung und Maßnahmenempfehlung 30 Min. 60,- EUR
- Ausdauerdiagnostik mit Laktatmessung inkl. Definition der Trainingsbereiche **oder** Kraftdiagnostik mit dem CYBEX® Isokinetik-System inkl. Definition der Trainingsbereiche 79,- EUR
- Erstellung eines Basis-Trainingsplans für 12 Wochen (Ausdauer/Kraft/Energiebereitstellung) 30,- EUR
- Sportphysiotherapie 30 Min. 30,- EUR

Im Paket nur **179,- EUR** (statt 199,- EUR)

Individueller Leistungs-Check "Gesund genießen"

- Fachärztliche Erhebung der Fallgeschichte (Anamnese), problemzentrierte körperliche Untersuchung und Maßnahmenempfehlung 30 Min. 60,- EUR
- Ausdauerdiagnostik mit Laktatmessung inkl. Definition der Trainingsbereiche **oder** Kraftdiagnostik mit dem CYBEX® Isokinetik-System inkl. Definition der Trainingsbereiche 79,- EUR
- Ernährungsberatung 60 Min. 60,- EUR

Im Paket nur **179,- EUR** (statt 199,- EUR)

centrovital – die deutschlandweit einzigartige Kombination aus Hotel, SPA & Sportclub, Genuss und Gesundheit.

- 4*- Hotel mit 158 Zimmern und Suiten
- Restaurant Kochkunst, Bar & Bistro Backstein
- 11 Veranstaltungsräume
- centrovital Day SPA
- Siddhalepa Ayurveda Center
- SPA & Sportclub mit multimedialen Technogym-Geräten, umfangreichem Kursprogramm, Kinesis-Strecke, Galileo™-Vibrationstraining, Personal Training, großzügiger SPA- & Saunalandschaft mit 25m-Pool, Kaminbar im SPA-Bereich, Dachterrasse mit Sauna, Ruhebereich und Bar, Kinderbetreuung
- Gesundheitszentrum für ambulante orthopädische Rehabilitation, Anschlussheilbehandlung (AHB), Intensivierte Rehabilitations-Nachsorge (IRENA), Physiotherapie, Ergotherapie, Ernährungsberatung, Präventionskurse, Reha-Sport, Medizinische Trainingstherapie (MTT), Gesundheits- & Sportprogramme
(alle Heilmittelverordnungen auf Rezept | alle Kassen | alle Kostenträger)
- Tiefgarage mit 157 Parkplätzen



centrovital Gesundheitszentrum
Neuendorfer Straße 25
13585 Berlin
Tel.: +49/30/818 75-160
Fax: +49/30/818 75-157
gesundtrainieren@centrovital-berlin.de
www.centrovital-berlin.de

Öffnungszeiten
Montag – Donnerstag:
08:00 – 20:00 Uhr
Freitag:
08:00 – 18:00 Uhr
Individuelle Terminvereinbarung
möglich (auch am Wochenende).