

Untersuchungen

Testformen

Gesundheitssportliche Untersuchung auf dem Laufband-, Fahrrad- oder am Handkurbelergometer

Basisdiagnostik (Belastungs-EKG)

- Ärztliche Anamnese, orientierende körperliche Untersuchung, Anthropometrie, apparative Voruntersuchungen (Bioimpedancemessung = Körperbauanalyse, Ruhe-EKG, Lungenfunktionsprüfung)
- Stufenbelastungstest mit Belastungs-EKG, Blutdruckmessung
- Bestimmung der körperlichen und der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit
- Ärztliche Besprechung, Befundbericht, Belastungsempfehlungen

Preise nach GOÄ: **Orientierender Leistungstest 88,71 €**
Ausführlicher Leistungstest 117,12 €

Erweiterte Diagnostik (Laktatdiagnostik)

- Inklusiv Basisdiagnostik
- Laktatbestimmung in Ruhe, während der einzelnen Belastungsstufen, nach Belastungsabbruch sowie in der Erholungsphase
- Bestimmung der Leistungsfähigkeit des Muskelstoffwechsels und der individuellen aerob-anaeroben Schwelle (individuelle Dauerleistungsgrenze)

Preise nach GOÄ: **Orientierender Leistungstest 124,30 €**
Ausführlicher Leistungstest 167,72 €

Maximale Diagnostik (Atemgasanalyse)

- Inklusiv Basis- und erweiterte Diagnostik
- Spiroergometrie (Atemgasanalyse)
- Stoffwechselaktivität in Ruhe, während der Belastung und in der Erholungsphase
- Bestimmung der Atem- und der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit

Preise nach GOÄ: **Orientierender Leistungstest 195,50 €**
Ausführlicher Leistungstest 241,14 €

Vorbereitung

Testvorbereitung

- In der Woche vor dem Test kohlenhydratreiche Ernährung
- 2 Tage vor dem Test keine erschöpfende Ausbelastung
- 2 bis 3 Stunden vor dem Test letzte Mahlzeit
- Ärztliche Vorbefunde mitbringen
- Sportbekleidung und Duschsachen mitbringen

Am Fahrradergometer sind normale Pedale mit Riemen sowie die Pedalsysteme Look und SPD vorhanden.

Kooperationspreise für Vereine / Gruppen ab 10 Personen nach Vereinbarung möglich.

Testformen jederzeit individuell buchbar.

Kontakt für Terminabsprachen:

IPUS-Sekretariat Frau Daude
 Telefon (0 56 21) 7 93-2 76
 E-Mail: ipus@klinik-am-homberg.de



Irrtümer, Änderungen und Druckfehler vorbehalten.
 Alle Rechte Klinik am Homberg · Stand Februar 2010

Programme

Mini-Kur mit ärztlicher Aufnahme (jederzeit buchbar)

Programm:

- Ärztliche Aufnahmeuntersuchung und Entlassungsgespräch
- Apparative Voruntersuchung: Ruhe-EKG, Lungenfunktionsprüfung, Körperbauanalyse (Bioimpedancemessung)

Anwendungen:

1 Massage, 2 Hydromassagen und 2 Moorpackungen

Preis pro Person: **7 ÜVP inkl. Programm 520,00 €**
Verlängerungswoche 480,00 €

Vital-Woche mit ärztlicher Aufnahme (jederzeit buchbar)

Programm:

- Ärztliche Aufnahmeuntersuchung und Entlassungsgespräch
- Apparative Voruntersuchung: Ruhe-EKG und Körperbauanalyse
- Labordiagnostik: kleines Blutbild und Blutsenkung

Anwendungen:

1 Massage, 2 Moorpackungen, 1 Einweisung in medizinische Trainingstherapie, 5 freie Trainingseinheiten, 2 Entspannungsverfahren, 3 Hydromassagen, 2 x Nordic Walking und 2 Bewegungsbäder.

Preis pro Person: **7 ÜVP inkl. Programm 664,00 €**
Verlängerungswoche 624,00 €

Anreise zur Mini-Kur bzw. Vitalwoche: Montag – Freitag bis 14.00 Uhr



IPUS
Institut für Prävention und Sportmedizin
 in der Klinik am Homberg

ipus@klinik-am-homberg.de
 www.ipus-online.de
 Telefon (0 56 21) 7 93-2 76

Aktivprogramme



Kurt Stenzel
12-facher Deutscher Marathonmeister
Instruktor unserer Laufseminare

Laufseminar mit Kurt Stenzel

Programm:

- Laktat-Leistungstest
- Schriftliche Befundung mit Belastungsempfehlungen, Vortrag sowie Besprechung
- Lauftraining mit Pulsuhr, Lauf-ABC, Lauftechnischulung, Aquatraining, funktionelle Dehn- und Kräftigungsgymnastik, Koordinationstraining, Video-Laufstilanalyse auf der Bahn oder im Gelände

Anwendungen: 1 Hydromassage

Termine: 30.04. - 02.05.2010
25.06. - 27.06.2010
03.09. - 05.09.2010
19.11. - 21.11.2010
04.02. - 06.02.2011
18.03. - 20.03.2011

Preis pro Person: 2 Ü/VP inkl. Programm 365,00 €

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Programm auch ohne Übernachtung buchbar.

Silvester-Aktiv

Silvester-Aktiv-Woche 2010/2011

mit Kurt Stenzel

Programm:

- Laktat-Leistungstest
- Schriftliche Befundung mit Belastungsempfehlungen, Vortrag sowie Besprechung

Anwendungen: 2 Hydromassagen

Angebote Sportarten: Walking, Nordic-Walking, Laufen, Ergometertraining, Schwimmsport und Aquafitness

Trainingsformen: Dauerlauf, Tempolauf, Intervalltraining, Berglauf, Orientierungslauf, Lauf-Technikschule, Lauf-ABC, funktionelle Dehn- und Kräftigungsübungen mit PMR-Tiefenmuskelentspannung

Rahmenprogramm: Vorträge über Trainings- und Wettkampfplanung, Ernährung sowie herzfrequenz- und laktatgesteuerte Belastungsformen

Fitness: Aqua-Stretching, Aqua-Fitness, Aero-Stepp und Rebound-Training auf dem Minitrampolin, Bauch und Rücken, Zirkeltraining, Therapieband und Fitball-Gymnastik, Koordinationstraining, funktionelles Krafttraining, Stretching, Bogenschießen, orthopädisches Rückenschwimmtraining sowie Sportspiele (z. B. Badminton)

Entspannungsprogramme: Yoga, Autogenes Training, Stretch und Relax

Weitere Angebote: Silvesterparty mit Tanz und Musik inkl. Buffett (Getränke müssen separat gezahlt werden)

Termin: 27.12.2010 bis 02.01.2011

Preis pro Person: 6 Ü/VP inkl. Programm 661,00 €
5 Ü/VP inkl. Programm 636,00 €
4 Ü/VP inkl. Programm 581,00 €

Programm auch ohne Leistungstest buchbar.

Prävention

Präventionsmaßnahmen

Aktiv-Wochen (jederzeit buchbar):

Aktives Stressmanagement

Programm: Ärztliche Aufnahmeuntersuchung und Entlassungsgespräch, Ruhe-EKG, Lungenfunktionsüberprüfung, Körperbauanalyse, 2 psychosomatische Einzelberatungen / Coaching (beruflich/privat), 3 x Autogenes Training in der Gruppe, 1 kleines Blutbild, 2 Massagen, 3 Moorpackungen, 2 betreute Trainingseinheiten Walking/Nordic Walking, 2 Hydromassagen.

Preis pro Person: 7 Ü/VP inkl. Programm 708,00 €

Bewegungs- und Sporttherapie sowie Ernährung Preis pro Person: **645,00 €**

Ernährung und Stressmanagement Preis pro Person: **790,00 €**

Bewegungs- und Sporttherapie sowie Stressmanagement Preis pro Person: **723,00 €**

Programme auf Anfrage erhältlich.

Die Präventionsmaßnahmen werden nach § 20 Abs.1 SBG V durchgeführt und können von den Krankenkassen bezuschusst werden. Informieren Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse über die Bezuschussungsmöglichkeiten.



IPUS
Institut für Prävention und Sportmedizin

in der Klinik am Homberg

ipus@klinik-am-homberg.de
www.ipus-online.de
Telefon (0 56 21) 7 93-2 76

Druckerei Bing&Schwarz, Korbach