

**QUALITOP-GÜTESIEGEL** Qualitop ist die Interessengemeinschaft der Krankenkassen Helsana, Wincare, CSS, Concordia, Swica, KLuG, sansan, Arcosana und progrès zur Qualitätssicherung in Fitnesscentern. Das Benefit trägt das Qualitop-Gütesiegel. Sie profitieren, indem Ihre Krankenkasse das Jahresabo mit einem Präventionsbeitrag unterstützt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach dem entsprechenden Vorgehen.

**KOSTEN** Die aktuellen Abo- und Kurspreise finden Sie auf dem Einsteckblatt. Bei einer ärztlichen Verordnung werden die Kosten von der Kranken- oder Unfallversicherung übernommen. Sie können sportphysiotherapeutische Tests und Trainingsempfehlungen auch auf eigene Rechnung in Anspruch nehmen. Bitte wenden Sie sich an unser Fachpersonal.

### SO FINDEN SIE UNS

Zuger Stadtbahn S1: bis Haltestelle Bahnhof Baar  
Bus Nr. 3: bis Haltestelle Bahnhof Baar  
Bus Nr. 8: bis Haltestelle Zuger Kantonsspital

### INFORMATION

Physiotherapie und Medizinisches Trainingszentrum (Benefit)  
Zuger Kantonsspital, Landhausstrasse 11, 6340 Baar  
T 041 399 43 30, F 041 399 43 31  
[www.zgks.ch](http://www.zgks.ch), [physiotherapie@zgks.ch](mailto:physiotherapie@zgks.ch)

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag von 8 – 20 Uhr  
Samstag von 9 – 13 Uhr



Zuger Kantonsspital . Landhausstrasse 11 . 6340 Baar . T 041 399 11 11 . F 041 399 11 21 . [www.zgks.ch](http://www.zgks.ch) . [info@zgks.ch](mailto:info@zgks.ch) . SGS-Zertifikat ISO 9001:2000



Informationen über Trainingstherapie, Fitness- und Aufbautraining

## Medizinisches Trainingszentrum für Gesundheit und Fitness

Benefit

ZUGER Kantonsspital

# Willkommen bei Benefit, Ihrem Medizinischen Trainingszentrum in Baar.

Bei uns finden Sie alles, was Sie für den gezielten Aufbau von Ausdauer, Kraft und Koordination oder Ihre gesundheitliche Rehabilitation brauchen. Überlassen Sie Ihr Fitness- und Aufbautraining nicht dem Zufall. Unsere diplomierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten garantieren Ihnen eine fachkundige und individuelle Beratung, Betreuung und Instruktion. Ihr Körper wird leistungsfähiger und belastbarer, was sich positiv auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität auswirkt.

## UNSER TRAININGSANGEBOT

- » Medizinische Trainingstherapie für Patientinnen und Patienten nach Operation, Unfall oder Krankheit
- » Präventives Fitnessstraining für alle, die ihre Gesundheit oder ihr allgemeines Wohlbefinden steigern möchten
- » Spezifischer Kraftaufbau für Sportlerinnen und Sportler zur Vermeidung von Sportverletzungen und zur gezielten Leistungssteigerung (in Zusammenarbeit mit step up, dem Zentrum für Sportmedizin des Zuger Kantonsspitals)

**KOSTENLOSES PROBETRAINING** Verschaffen Sie sich einen ersten Eindruck und vereinbaren Sie mit uns einen Termin für ein kostenloses Probetraining. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

## INDIVIDUELLER EINSTIEG INS TRAINING

Unser Motto lautet: «Die eigenen Möglichkeiten erkennen und gezielt ausbauen». Bei Trainingsbeginn definieren wir gemeinsam Ihre individuellen Leistungsziele. Mit standardisierten Kraft- und Ausdauer tests überprüfen wir Ihr aktuelles Leistungspotenzial. Auf dieser Basis stellen wir für Sie ein individuelles Trainingsprogramm zusammen, in dem die Bereiche pulskontrollierte Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität sorgfältig aufeinander abgestimmt werden. Unter unserer Anleitung erlernen Sie die korrekte und selbständige Durchführung der Übungen. Das Programm wird regelmässig überprüft und Ihren Fortschritten entsprechend angepasst.



#### » **Ambulante Pulmonale Rehabilitation**

Die ambulante Pulmonale Rehabilitation unterstützt Menschen mit Lungenkrankheiten und ist eine Alternative zur stationären Rehabilitation. Ziel der Behandlung ist es, den Schweregrad der Erkrankung zu minimieren und den Verlauf zu stabilisieren. Durch das spezifische Kraft- und Ausdauertraining kann die Lebensqualität und körperliche Leistungsfähigkeit der Patientinnen und Patienten deutlich verbessert werden.

## UNSER TESTANGEBOT

### » Rumpfkraft: Test und Training

Schwache Rumpfmuskulatur kann Beschwerden in Rücken- und Beckenbereich hervorrufen. Mit dem von Swiss Olympic standardisierten Rumpfkrafttest erkennen wir Defizite und können anhand der Testergebnisse ein für Sie effizientes Rumpfkrafttraining ausarbeiten. Eine kräftige Rumpfmuskulatur entlastet die Lendenwirbelsäule, verbessert die Kraftübertragung der Arme und Beine auf den gesamten Rumpf und ökonomisiert dadurch jede einzelne Bewegung. Sie steigern damit ihre körperliche Leistungsfähigkeit und beugen Verletzungen aktiv vor.

Die Testanalyse inklusive Übungsinstruktion sind unabhängig von einer ärztlichen Verordnung oder einem Trainingsabonnement.

### Rumpfkrafttest inklusive Muskellängentest

Zeitaufwand 1,5 bis 2 Stunden

### Übungskontrolle und Übungsanpassung à 2 Lektionen

Zeitaufwand 2 x 30 Minuten

### » Sprungkraftmessung

Mit der Spungkraftmessung bestimmt man die Schnellkraftfähigkeit der Beinmuskulatur. Diese konditionelle Fähigkeit ist für alle Schnellkraftsportarten ein wichtiger Leistungshinweis.

Mit der Sprungkraftmessplatte von Kistler® wird anhand von drei unterschiedlichen Sprungarten ein von Swiss Olympic standardisierter Test durchgeführt. Anhand der Testresultate kann anschliessend eine direkte Trainingsempfehlung abgegeben werden. Der Sportler weiss dadurch seinen Trainingsalltag gezielter zu strukturieren.

Die Testanalyse inklusive Übungsinstruktion ist unabhängig von einer ärztlichen Verordnung oder einem Trainingsabonnement.

### Sprungkrafttest inklusive Trainingsempfehlung

Zeitaufwand 1 Stunde