

## ***Unsere mediFIT-Programmübersicht 3.0***

Bevor Sie mit dem Training beginnen, durchlaufen Sie zunächst einen ausführlichen **physioCHECK**, der von einem erfahrenen Physiotherapeuten durchgeführt wird. Dieser findet diskret in einer Einzelkabine statt. Unser Therapeut bzw. unsere Therapeutin nimmt sich ausreichend Zeit, um Ihren Gesundheitszustand festzustellen, ggf. vorhandene Vorerkrankungen oder Einschränkungen zu besprechen, und Ihre persönlichen Ziele zu gestalten.

Der physioCHECK stellt sicher, dass das **gerätegestützte Training** für Sie geeignet ist und der Trainingsplan auf Ihre Bedürfnisse und Ziele abgestimmt ist. Für diese Leistung zahlen Sie einmalig EUR 29,95€ direkt im RehaCenter Lünen-Brambauer vor Ort.

Bitte registrieren Sie sich an der Rezeption für Ihre Trainingszeiten. Wir stellen hiermit sicher, dass sich nicht zu viele Sportler gleichzeitig auf der Trainingsfläche aufhalten und wir Ihnen eine hohe Betreuungsqualität sicherstellen.

Für das gerätegestützte Training stehen Ihnen fünf Optionen zur Auswahl:

**mediFIT ZEHN**                      **EUR 99,-€ (einmalig)**                      **10 Trainingseinheiten**

---

Wenn Sie unser mediFIT Programm zunächst ausprobieren möchten oder noch anderen sportlichen Aktivitäten nachgehen und daher wenig Zeit haben, eignet sich diese Option für Sie. Sie erhalten eine 10er Karte und können in beliebigen Abständen bei uns trainieren. Sie zahlen die 99,- einfach bar vor Ort in unserer Praxis.

**mediFIT <sup>1</sup>**                      **EUR 24,95€ pro Monat**                      **Eine Trainingseinheiten pro Woche**

---

Für Einsteiger empfiehlt sich zunächst das mediFIT <sup>1</sup> Programm. Hierbei trainieren Sie einmal wöchentlich unter Anleitung an den Geräten. Wenn Sie vorher noch nicht sportlich aktiv waren und sich zunächst an das Training herantasten möchten, ist dies die richtige Option für Sie. Es gibt keine Mindestvertragslaufzeit. Der Vertrag kann immer vier Wochen vor Monatsende gekündigt werden.

Zweimal im Jahr wird Ihr Trainingsplan überarbeitet oder Sie erhalten einen Termin mit unserem Personaltrainer.

**mediFIT <sup>2</sup>**                      **EUR 39,95€ pro Monat**                      **Zwei Trainingseinheiten pro Woche**  
**(Ersparnis 25%)**

---

### ***TIPP***

Dieses Programm ist die von unseren Trainierenden am häufigsten gewählte Option. Sie trainieren zweimal wöchentlich, was zu einem schnellen Trainingserfolg führt. Das kontinuierliche Training mit Ruhepausen hilft Ihnen, die Muskulatur nachhaltig zu kräftigen und Ihre Beweglichkeit zu verbessern.

Wenn Sie weitere Mitglieder werben, wird Ihnen ein Monatsbeitrag erstattet.

Dreimal im Jahr wird Ihr Trainingsplan überarbeitet oder Sie erhalten einen Termin mit unserem Personaltrainer.



**mediFIT** All inclusive      **EUR 49,95€ pro Monat**      **kommen Sie so oft wie Sie möchten ☺**

Das mediFIT All inclusive Programm ist für unseren Vieltrainierer. Kommen Sie so oft wie Sie möchten (bitte denken Sie an die Terminabsprache).

Viermal im Jahr wird Ihr Trainingsplan überarbeitet oder Sie erhalten einen Termin mit unserem Personaltrainer.

- ✓ Keine Vertragslaufzeit. Sie können das Training jederzeit ohne Angaben von Gründen beenden. Bitte vier Wochen zum Monatsende schriftlich kündigen.
- ✓ Programmwechsel jederzeit möglich – Sie können frei und ohne Zusatzkosten wechseln.
- ✓ Nutzen Sie auch unsere Vertragskombimöglichkeiten. Einer zahlt, Zwei trainieren (beim gleichen Programm). Sie trainieren zu günstigeren Konditionen, als wenn Sie zwei Verträge abschließen würden.
- ✓ Fachärztliche Leitung und Trainingskontrolle durch erfahrene Physiotherapeuten