

# BEWEGUNG UND SPORT SIND DIE QUELLE UNSERER GESUNDHEIT

Bewegung und Sport sind die Quelle unserer Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens – das wissen wir im Medical Center Quellenhof und haben ein umfassendes Angebot in diesem Bereich ausgearbeitet. Die richtige Bewegung im richtigen Maß ist die beste Prävention gegen die verschiedensten Krankheiten und Beschwerden.

Im Rahmen der computergestützten Trainingsanalyse mit „Velio“ werden Ausdauer und Herzfähigkeit, Kraft und Kraftausdauer sowie Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Sprungkraft, Koordination und Körperbalance gemessen und analysiert.

Für Anfänger und Fortgeschrittene stellen wir mit „Velio“ individuelle Trainingsprogramme rund um Bewegung und Sport zusammen, um gezielt an ihren Schwachpunkten zu arbeiten. Ihre Fortschritte können jederzeit analysiert und Ihre Ziele angepasst werden – für ein optimales Leistungsergebnis.

## UNSERE ANSÄTZE

- **WIR „MESSEN“** die motorischen Eigenschaften (Beeinflussung der Lebensqualitäten)
- **WIR „WISSEN“** durch gemessene Potenzialerkennung wo es Verbesserung braucht
- **WIR „HANDELN“** mit individuell abgestimmten Konzept (Trainingskonzept)

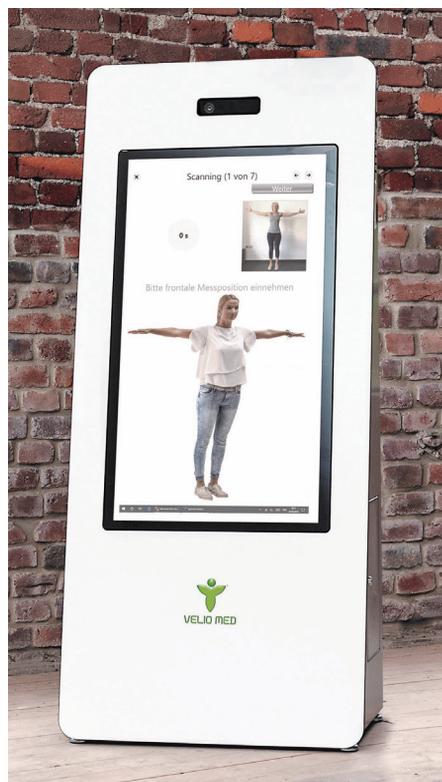


MEDICAL CENTER  
QUELLENHOF

## MEDICAL CENTER QUELLENHOF

Zentrum für Vorsorge & Good Aging

Pseirerstraße 47 · 39010 St. Martin i. Passeier  
Tel. 0473 445 500 | [info@medicalquellenhof.com](mailto:info@medicalquellenhof.com)  
[www.medicalquellenhof.com](http://www.medicalquellenhof.com)



**FÜR EINE TERMINVEREINBARUNG  
ODER EIN BERATUNGSGESPRÄCH  
STEHT IHNEN UNSER TEAM  
JEDERZEIT GERNE ZUR VERFÜGUNG**



## IL MOVIMENTO E LO SPORT SONO LE FONTI DELLA NOSTRA SALUTE

Il giusto esercizio fisico è la miglior prevenzione contro numerosi disturbi e patologie. Soprattutto in combinazione con un'alimentazione sana, è la chiave per sentirsi bene con sé stessi, mantenersi fisicamente efficienti a lungo e migliorare il proprio stato di salute.

L'analisi computer-assistita con Velio permette di misurare e registrare parametri come attività cardiaca, forza, resistenza, velocità, reattività, elevazione, coordinazione ed equilibrio.

La nostra offerta comprende programmi di allenamento personalizzati per principianti e progrediti, oltre che per gli sportivi professionisti che desiderano perfezionarsi lavorando sui loro punti deboli. I progressi ottenuti si possono analizzare in qualsiasi momento, così da adattare man mano gli obiettivi ed ottimizzare le prestazioni.

### IL NOSTRO APPROCCIO

- "MISURIAMO" le caratteristiche motorie (impatto sulla qualità di vita)
- "IDENTIFICHIAMO" le aree di miglioramento attraverso la misura del potenziale
- "INTERVENIAMO" con una strategia di training personalizzata.

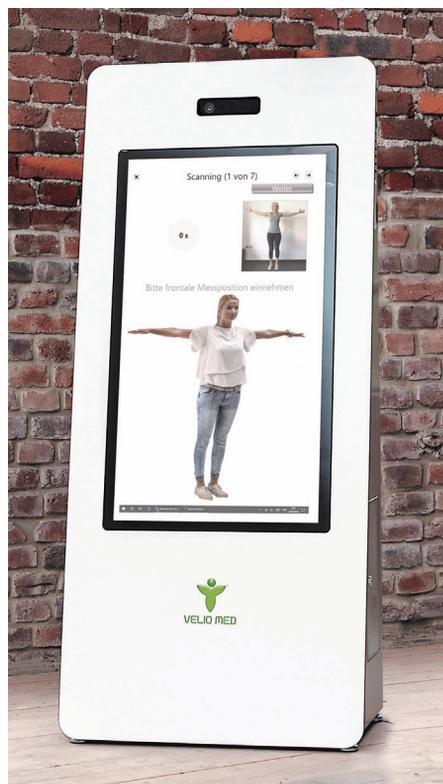


MEDICAL CENTER  
QUELLENHOF

### MEDICAL CENTER QUELLENHOF

Centro di medicina preventiva & good aging

Via Passiria 47 · 39010 S. Martino i. Passiria  
Tel. 0473 445 500 | [info@medicalquellenhof.com](mailto:info@medicalquellenhof.com)  
[www.medicalquellenhof.com](http://www.medicalquellenhof.com)



PER INFORMAZIONI E APPUNTAMENTI IL NOSTRO TEAM È SEMPRE A SUA DISPOSIZIONE

