



Valentino Peluso

- Bachelor in Ernährungsberatung (B.A.)
- Dozent für Ernährung
- Trainer A-Lizenz
- ehemaliger Leistungssportler (Rennrad, Kraftsport)

Kontakt: valentino.peluso@ortema.de



Anmeldung zum unverbindlichen und kostenlosen Beratungstermin unter **07145 - 91 53 770**

Weitere Infos: www.ortema-medicalfitness.de



- 1** ORTEMA - Orthopädie-Technik & Sanitätshaus, Sport Protection
- 2** OKM - Orthopädische Klinik Markgröningen
Spezialklinik für Sportorthopädie, Endoprothetik, Neuro-Orthopädie, Handchirurgie, Konservative Orthopädie und Schmerztherapie
- 3** ORTEMA - Medical Fitness & Gesundheit, Rehabilitation & Therapie

Stand: 3/17

Parkplätze im Parkhaus



- ORTHOPÄDIE
TECHNIK**
- Orthopädie-
Schuh-Technik
 - Einlagen-Technik
 - Bandagen-Technik
 - Rumpforthesen-Technik
 - Prothesen-Technik
 - Orthesen-Technik
 - Knieorthesen-Technik
 - Sport-Orthopädie



- REHABILITATION
& THERAPIE**
- Ambulante
Rehabilitation
 - Physiotherapie
 - Ergotherapie
 - Medizinische
Trainingstherapie
 - Rehasport
 - Nachsorge
 - Bewegungsbad



- MEDICAL FITNESS
& GESUNDHEIT**
- Medical Fitness
 - Gesundheitskurse
 - Aqua Fitness
 - Betriebliches
Gesundheits-
management
 - Leistungsdiagnostik &
Trainingsplanung
 - Wellnessmassagen



- SPORT
PROTECTION**
- Entwicklung
 - Protektion &
Prävention
 - Motobike
 - Eishockey
 - Ski
 - Ballsport
 - Bike
 - Behindertensport

Öffnungszeiten Medical Fitness:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag	7:00 bis 22:00 Uhr
Mittwoch	9:00 bis 22:00 Uhr
Samstag	14:00 bis 19:00 Uhr
Sonntag und Feiertag	9:00 bis 15:00 Uhr



ORTEMA GmbH · Medical Fitness & Gesundheit
Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen

Tel. +49 7145 - 91 53 770 · Fax 07145 91 53960 · medicalfitness@ortema.de



Wir leben Gesundheit.

ORTEMA MEDICAL FITNESS - Wir leben Gesundheit.

VITA Balance - Iss dich schlank



Sie wollen langfristig Ihr Wunschgewicht erreichen und sich außerdem gesund ernähren? Dann sind Sie in unserem achtwöchigen Ernährungskurs „VITA Balance - Iss dich schlank“ genau richtig!

VITA Balance steht für eine gesunde und nachhaltige Lebensweise.

Mit Hilfe von individuellen Ernährungsplänen, abwechslungsreichen Bewegungsprogrammen sowie wöchentlichen Seminaren zu Themen rund um die gesunde Ernährung schaffen Sie es, Ihre Ernährung umzustellen und Ihr Wunschgewicht langfristig zu halten.

Wir garantieren Ihnen, dass Sie erfolgreich und mit viel Freude Ihr Gewicht reduzieren und Ihr Wunschgewicht langfristig halten können.

Ihre Vorteile:

- Abnehmen in der Gruppe
- Wöchentliche Messtermine
- Körperfettanalyse
- Individuelle Ernährungspläne
- Begleitende Ernährungsseminare
- 8 Wochen begleitendes Fitnesstraining

Ernährungs-Coaching



Sie wollen langfristig Ihr Gewicht reduzieren, haben jedoch keine Lust, an einem Gruppenkurs teilzunehmen?

Dann empfehlen wir Ihnen das Ernährungs-Coaching, bei dem Sie individuelle Ernährungspläne erhalten und 12 Wochen lang persönlich gecoacht werden.

Wir analysieren Ihre bisherigen Essgewohnheiten und zeigen Ihnen, wie Sie diese in eine gesunde und nachhaltige Lebensweise umwandeln können. Die persönlichen Coachings finden 14-tägig statt, die Inhalte werden individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst.

Ihre Vorteile:

- Persönlich zugeschnittene Einzel-Coachings
- Wöchentliche Messtermine
- Analyse der Ernährungsgewohnheiten
- Körperfettanalyse
- Individuelle Ernährungspläne
- Regelmäßiger Support über E-Mail möglich

Medical Fitness Training



Zu einer gesunden Lebensweise gehören sowohl eine ausgewogene Ernährung als auch regelmäßige Bewegung.

Im Rahmen des VITA Balance Programms trainieren Sie deshalb acht Wochen lang in unserem Medical Fitness, kräftigen Ihre Muskulatur und regen gleichzeitig Ihren Stoffwechsel an.

Wir bieten Ihnen auf über 1000 qm ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm und möchten Sie beim Erreichen Ihres Trainingsziels dauerhaft unterstützen.

Ihre Vorteile:

- Chipkartengesteuerte Kraftgeräte
- Ausdauertraining an zahlreichen Cardiogeräten
- Hochmoderner Functional Training Bereich
- Über 240 Fitnesskurse im Monat
- Dauerhafte Trainingsbetreuung
- Hochqualifiziertes Trainerteam