

Mensch und Arbeit im Einklang. Das ORTEMA-Konzept für das richtige Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz.

Wenn die Verhältnisergonomie an ihre Grenzen kommt.

Haltungs- und Bewegungsanalyse :

- Dokumentation (Text, Foto).
- Auswertung der Daten.
- Empfehlung von Maßnahmen.

nur 59,- Euro
(zuzügl. MwSt.)

Langfristige Integration im Betrieb:

- Kick-Off Veranstaltung.
- Führungskräfte- und Mitarbeiter-Schulung.
- Erlernen und Verstehen der Zusammenhänge.
- Ziel: Verhaltens- und Verhältnisänderung.

Umsetzung der Maßnahmen im Betrieb:

- Bewegungsabläufe optimieren.
- Ausgleichsübungen gegen die Belastung.
- Praktische Umsetzung am Arbeitsplatz.
- Einbindung Arbeitssicherheit und Ergonomie.
- Orthopädische Hilfsmittel.

Maßnahmenplanung und -durchführung
ab 65,- Euro / je Stunde (zuzügl. MwSt.)

Weniger Schmerzen + mehr Wohlbefinden = weniger Ausfallzeiten.

ORTEMA Themenvorträge & Workshops zu aktuellen Gesundheitsthemen. Aus der Praxis lernen.

**Wissenswertes aus Bewegung, Ernährung, Sucht und Stressmanagement.
Für Sie zusammengestellt von unserem Expertenteam.**

- **Workshop „Sitzen, Stehen, Heben, Bücken“**
Rückengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz.
- **Workshop „Stressmanagement“**
Wie gehe ich um mit Stress & Entspannung.
- **Themenvortrag „Iss dich schlank“**
Was bedeutet ausgewogene Ernährung.
- **Themenvortrag „Tabak, Alkohol & Medikamente“**
Der sensible Umgang mit Suchtmitteln

**Workshop über 180 Minuten
325,- Euro (zuzügl. MwSt.)**

**Themenvortrag über 90 Minuten
195,- Euro (zuzügl. MwSt.)**

Mit neuesten Erkenntnissen für Sie da:

Unser Expertenteam aus Ärzten, Psychologen, Physio- und Ergotherapeuten, Sporttherapeuten & -wissenschaftlern, Ernährungsberatern und Orthopädie-Technikern.

Exklusive ORTEMA Kurs-Specials für Vereine. Die ideale Ergänzung zum sportartspezifischen Trainingsprogramm.

**Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.
Für den langfristigen Erfolg und den Spaß am Vereinssport.**



- Spinning.
- Sling Training.
- Functional Training.
- BodyPump.

**Inklusive Kursleitung durch qualifizierte
Trainer, Geräte und Raum-Miete.
Vereinspreis für ein Kurs-Special
mit 10 Terminen á 60 Minuten:
1.160,- Euro (inkl. MwSt.) ***

* Der Preis für die Buchung von Einzelterminen beträgt 130,- Euro inkl. MwSt.

Der MILON-Zirkel. Effektives Hightech-Training für alle Hauptmuskelgruppen und das Herz-Kreislauf-System.

Kurze Trainingszeit – Maximaler Erfolg in nur 20 Minuten.



Gerätesteuerung durch vorprogrammierte Chipkarte.

Individuelle Einstellungen für Sitz-, Hebelposition und Gewicht.

Optimales Trainingsergebnis: Sie trainieren Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Geeignet für jede Altersstufe und für jedes Trainingsniveau.

12 Trainings-Einheiten, unterstützt von den gesetzlichen Krankenkassen.
pro Person **120,- Euro** (inkl. MwSt.)

Functional Movement Screen – Bewegungseinschränkungen frühzeitig erkennen und beheben. Verletzungsrisiken minimieren.

Alltagsnaher Beweglichkeits- und Stabilitätstest mit 7 Übungen.



1. Tiefe Kniebeuge.
2. Schritt über eine Hürde.
3. Ausfallschritt auf einem Balken.
4. Schulterbeweglichkeit.
5. Anheben des gestreckten Beines.
6. Rumpfstabilitätsliegestütz.
7. Rotationsstabilität.

Mit Auswertung, Beratung und individuellen Ausgleichsübungen.
pro Person **94,- Euro** (inkl. MwSt.)

VITA Balance. Das ORTEMA-Programm für die richtige Kombination aus Ernährung und Bewegung.

8 Wochen für eine gesunde und nachhaltige Lebensweise.

Die richtige Ernährung

Kick-Off-Veranstaltung mit Vorstellung des Programms, Kennenlernen der Gruppe, Anmeldung, Individueller Eingangsanalyse mit Körperfettanteil, Gewicht und Umfangsmessung.

6 praxisorientierte Seminartermine in der Gruppe zu den Themen Ernährung, Bewegung und Selbstmanagement.

Schluss-Veranstaltung mit Erfahrungsaustausch, Individueller Ausgangsanalyse mit Körperfettanteil, Gewicht und Umfangsmessung.

Dauer der Termine: je 75 Minuten.

Die richtige Bewegung

8 Wochen begleitendes Kraft- und Ausdauertraining an modernen Geräten, im Functional-Training-Bereich und in über 240 Fitnesskursen im Wert von 174,- Euro.

Garantierte Trainingsbetreuung durch qualifizierte Sportwissenschaftler und Sporttherapeuten.

Persönlicher Ernährungs- und Trainingsplan.
16seitiger Leitfaden fürs Schlankbleiben.
+++NEU+++Zusätzlicher REFRESHER-TAG
nach Ablauf des Programms+++NEU+++

nur **339,- Euro** (inkl. MwSt.) *

Start-Termine 2018:
9. Januar • 20. März • 24. September

* Der Preis für ORTEMA Medical Fitness Mitglieder beträgt 199,- Euro inkl. MwSt.

Das ORTEMA-Programm zu Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung und Ernährungs-Coaching.

Für besseren Trainingserfolg und optimale Wettkampfleistung.

Leistungsdiagnostik

- Laktatdiagnostik **114,- Euro**
- Spiroergometrie **144,- Euro**
- Testkombi Ausdauer **249,- Euro**
- Kraftdiagnostik **114,- Euro**
- Komplettdiagnostik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination)
+ Laktatdiagnostik **229,- Euro**
+ Spiroergometrie **259,- Euro**
+ Testkombi Ausdauer **369,- Euro**

**Jede Diagnostik
inkl. Körperanalyse
(Muskel/Fett-Anteil)**

Trainingsplanung

- Erstellung von sportartspezifischen Trainingsprogrammen für die Bereiche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.
- Verschiedene Varianten möglich
ab 99,- Euro

**Gesund & fit bleiben mit richtigem
Training – bestens geeignet für
Sporteinsteiger und Hobbysportler.
Bestzeiten für Leistungssportler
durch optimiertes Training.**

Ernährungs-Coaching

- Analyse der Essgewohnheiten.
- Körperanalyse (Muskel/Fett-Anteil).
- Individuelle und Sportartspezifische Ernährungspläne mit Angaben zur Nährstoffzufuhr und Empfehlung von Nahrungsergänzungsmitteln.
- Regelmäßiger E-Mail-Support.
- 8 Wochen **219,- Euro**
(2 individuelle Ernährungspläne)
- 12 Wochen **299,- Euro**
(3 individuelle Ernährungspläne)

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer.