

MF Medical Fitness ist eine von Sportärzten, Physiotherapeuten und diplomierten Sportlehrern 1993 erstmalig in Österreich entwickelte Trainingsmethode mit dem Ziel die Leistungsfähigkeit des Körpers aufzubauen und bis ins hohe Alter zu erhalten!

MF Medical Fitness umfasst sowohl die Prävention als auch die Rehabilitation. Der große Unterschied zu allen anderen Fitnessformen ist, dass am Beginn des Trainings immer eine ärztliche Untersuchung und eine entsprechende Diagnose stehen, und damit verbunden die Freigabe für das Medical Fitness Trainingssystem!

Zur **Elementarbildung** des Menschen gehört nach Meinung führender Wissenschaftler und vor allem Ärzten nahezu aller medizinischen Richtungen, sowie auch Psychologen und Genetiker die körperliche Ausbildung. Das heißt, die Entwicklung der Muskulatur des Menschen in all ihren Eigenschaften ist für das Überleben und Wohl aller Menschen lebensnotwendig. Dies umfasst den Aufbau der Kraft, der Ausdauer, der Beweglichkeit, der Koordination, sowie der muskulären und mentalen Entspannung.



Trainingsmaßnahmen:

Es werden aktive und passive sporttherapeutische und physiotherapeutische Maßnahmen zur Wiederherstellung der Gesundheit und körperlichen Leistungsfähigkeit nach Erkrankungen oder Verletzungen und Operationen (z.B. Knie, Hüfte, Wirbelsäule, Muskel) gesetzt.

Anforderungen an die Sporttherapie und Rehabilitation:

- Aufbau der Muskulatur unter Schutz des betroffenen Gelenks
- Aufbau der Muskulatur und Prävention von Verletzungen des gesamten Organismus (z.B. trotz Gipsfuß bereits Training der nicht verletzten Muskulatur)
- Kompensation irreversibler Schäden (z.B. Schmerzfreiheit und Belastbarkeit herbeiführen trotz Knorpelschadens im Kniegelenk).



MF Gesellschaft für Prävention, Rehabilitation und Sporttherapie G.m.b.H

Park + Ride Ottakring (3. OG)
U3 Kendlerstr. 47
1160 Wien

Tel: 01/7863138, office@medfit.at
www.medfitsporttherapie.com