Herzlich willkommen
im Gesundheitsstudio Alter Bahnhof!

FAIRNESS FÜR JEDEN

Alle Vorteile auf einen Blick

www.alterbahnhof.eu

Bestpreisgarantie

Du startest automatisch mit dem günstigsten Beitrag und hast die Möglichkeit diesen auch dauerhaft zu sichern.

Urlaubsvertretung

Bei Urlaub oder längeren Reisen kannst Du Deine Mitgliedschaft ohne Zusatzkosten auf eine andere Person übertragen.

Kündigung

Monatlich kündbar! Deine Mitgliedschaft kann jederzeit mit einer Frist von 4 Wochen zum nächsten Monatsende schriftlich gekündigt werden.

Ruhezeit

Bei medizinischen, beruflichen und schwerwiegenden Gründen besteht die Möglichkeit, mit der Vorlage eines ärztlichen Attestes bzw. entsprechenden Nachweises deine Mitgliedschaft kostenfrei auszusetzen.

Eigenständigkeit

Mit deiner Studio-App kannst Du Deine Trainings- und Kurstermine sowie Termine für die Wassermassage bequem selbst buchen. Somit kannst Du vor allem immer sichergehen, dass es an Deinen Trainingsgeräten zu keinen Wartezeiten kommt.

ALTER BAHNHOF
GESUNDHEITSSTUDIO

Zusatzleistungen

- Egym-Premium - **kostenfrei**
- persönliche Studio-App - **kostenfrei**
- Zusatzmodule 14 Tage zum Testen - **kostenfrei**
- Betreuungspauschale - **kostenfrei**
- Anamnese - **kostenfrei**
- Vitalitätstests – **kostenfrei**

GESUNDHEIT

„Das Gesundheitsstudio Alter Bahnhof ist eine Gesundheitseinrichtung mit Schwerpunkt Orthopädie in Großräschen. Im historischen Gebäude des alten Bahnhofs befindet sich auf über 650 m² ein digitales Trainings- und Therapiezentrum.
Die Kernkompetenz ist auf die Themen Prävention, Rehabilitation und Nachsorge insbesondere in der Rückentherapie spezialisiert.“

Olivia Bomberger, Geschäftsführerin

Betreutes Muskeltraining

Eine gut entwickelte Muskulatur schützt vor Erkrankungen

Betreutes Muskeltraining ist aus mehreren Gründen gesundheitsfördernd. Zum einen kann es dazu beitragen, die Muskelmasse zu erhöhen, was insbesondere im Alter wichtig ist, um die körperliche Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Darüber hinaus kann Muskeltraining dazu beitragen, die Knochen zu stärken und das Risiko von Osteoporose zu verringern.

Weitere Vorteile von betreutem Muskeltraining sind eine Verbesserung der Körperhaltung, eine Erhöhung des Stoffwechsels und eine Reduzierung des Körperfettanteils. Außerdem, kann es helfen, den Blutdruck zu senken und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern.

Betreutes Muskeltraining ist auch eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Durch das Training werden Endorphine freigesetzt, die für ein gutes Gefühl sorgen. Zudem kann das Training in der Gruppe motivieren und zu einem sozialen Erlebnis werden.

„Nicht erst in der Reha-Klinik, sondern vorher schon wichtig."

Wichtig ist jedoch, dass das Muskeltraining richtig ausgeführt wird und individuell auf die körperlichen Fähigkeiten und Ziele abgestimmt ist. Ein professioneller Trainer kann dabei helfen, Gefahren zu vermeiden und die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Insgesamt bietet betreutes Muskeltraining eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Vorteilen und sollte daher regelmäßig in den Alltag integriert werden.

Kurse

Gemeinsam wieder stärker

Gruppenkurse sind beliebt, weil sie zahlreiche Vorteile bieten. Erstens bieten sie eine soziale Komponente, die es den Teilnehmern ermöglicht, sich mit anderen zu verbinden und motiviert zu bleiben. Zweitens bieten sie eine strukturierte und geplante Trainingsroutine, der viele Menschen leichter folgen können, als es alleine zu versuchen. Drittens bieten Gruppenkurse oft eine breitere Auswahl an Übungen und Techniken, die für Abwechslung im Training sorgen können. Darüber hinaus kann die Anleitung durch einen professionellen Trainer helfen, Fehler in der Ausführung von Übungen zu vermeiden und somit das Verletzungsrisiko zu reduzieren. Zusammenfassend bieten Gruppenkurse eine sinnvolle Ergänzung zum Gerätetraining, da sie Motivation, Abwechslung, soziale Interaktion, Anleitung und Effektivität bieten können.

„Sich verbinden und motiviert bleiben."

Zusammengefasst:

1. Mehr Motivation durch Gruppe
2. Strukturiert und durchgeplant
3. Riesige Abwechslung

Massage

Eine Wohltat für Körper und Seele

Unsere Massagen sind der ideale Weg, um sich zu entspannen und zu regenerieren. Ob klassisch, Fußreflex oder Hot Stone – wir bieten eine große Auswahl an Massage-Techniken, die auf Deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Unsere erfahrenen Masseurinnen sorgen dafür, dass Du den Alltagsstress vergessen und Dich rundum wohlfühlen kannst.

Buche jetzt Deine Massage und gönne Dir eine Auszeit vom stressigen Alltag. Du wirst es nicht bereuen! Gutscheine hier erhältlich:

shop.alterbahnhof.eu

Wassermassage

Kein ausziehen! Kein nass werden!

Unsere Wassermassageliege ist vergleichbar mit einem Wasserbett mit dem Unterschied, dass sich im Inneren des Hydrojet zahlreiche Wasserdüsen befinden. Bei einer Hydrojet Massage wird durch die sanfte Kraft des Wassers die stimulierende Wirkung einer klassischen Massage mit dem wohltuenden Gefühl einer Wärmetherapie zu einem einzigartigen Therapiekonzept kombiniert. Das Hydrojet Massagegerät bietet zahlreiche Optionen in Bezug auf die Intensität der Wasserstrahlen und somit der Massagestärke sowie auf den Körperbereich, welcher Linderung erfahren soll. Die Druckstärke und Massagegeschwindigkeit werden individuell auf Ihr Wohlbefinden eingestellt.

Ideal als Gutschein und separat buchbar

Intensivwochen

Das 8 Wochen Ernährungsprogramm

Du möchtest mehr zum Thema Ernährung wissen? Dir ist es wichtig, hinter die Kulissen der Zutatenliste zu schauen. Was sind eigentlich gute Fette oder leere Kohlenhydrate? Was steckt hinter dem High Protein Wahnsinn? Warum wollen sich eigentlich alle vegetarisch ernähren? Und haben Lebensmittel einen Einfluss auf unsere Gesundheit? Du weißt sicherlich schon Einiges und magst dieses Wissen vertiefen oder einfach neu beleuchten? Vielleicht hast Du auch das Ziel, den Anteil der fettfreien Masse aus der letzten Körperanalyse zu steigern, also die ungeliebte Fettmasse zu senken? Dann erscheint die Teilnahme an den Intensivwochen sinnvoll. Erfahre in der Gruppe, wie einfach Ernährung sein kann, was hinter den Energielieferanten steckt und wie Du Deine Nährstoffversorgung verbessern kannst.

NACH § 20 SGB V

BIS ZU 100% KRANKENKASSEN GEFÖRDERT

BEZUSCHUSSUNGSFÄHIG

Wir freuen uns auf Dich und Deine Fragen. Lass uns gemeinsam den Grundstein für eine nachhaltige Ernährungsumstellung legen und damit eine gute Basis für Deine Gesundheit.

Entschlacken ▸▸ Reinigen ▸▸ Reduzieren

Basenfasten

Bringe deinen Körper ins Gleichgewicht

Fühlst Du dich müde und verspürst morgens eine Steifigkeit? Leidest unter Entzündungen, bist antriebslos oder deine Zuckerwerte liegen bereits im Grenzbereich? Dann solltest Du das Basenfasten ausprobieren! Unser Basenfasten-Programm hilft Dir dabei, den SäureBasen-Haushalt Deines Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen und so Dein Wohlbefinden zu steigern.

Gönne Deinem Körper einen Hausputz!

Sylvia, Dipl. Sportwissenschaftlerin
Bereich Präv. - und Rehabilitation

Während des Basenfastens verzichtest Du auf säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Zucker und Weißmehlprodukte und ernährst Dich stattdessen von basischen Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Wir bieten eine Vielzahl von leckeren Rezepten und unterstützen Dich gerne bei der Umsetzung des Programms. Raus aus der Übersäuerung zu mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit!

Rehasport

Mit einem Rezept zum Sport

Rehasport ist die Kurzform von Rehabilitationssport und findet als Gruppentraining statt, das von qualifizierten Übungsleitern betreut wird. Ziel ist es, Menschen mit körperlicher Behinderung bzw. die von einer Behinderung bedroht sind, wieder in das Alltags- und Berufsleben einzugliedern.

Schlussendlich sollen Rehabilitationssportler die erlernten Übungen selbst ausführen, wenn alle Rehasport-Einheiten abtrainiert sind.

Der Arzt verordnet die Teilnahme am Rehasport. Er händigt betroffenen Menschen das Formular 56 für Rehasport aus, welche dieses bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Nach Bewilligung des Formulars kann sich der Rehasportler bei uns melden, einen Termin vereinbaren und schließlich mit dem Gruppentraining beginnen.

Rehasport ist geeignet für folgende und viele weitere gesundheitliche Probleme:

- Bandscheibenvorfall
- Rückenbeschwerden
- Arthrose
- Hüftprobleme
- Gelenkschmerzen
- Rheuma
- Knieschmerzen
- Schulterschmerzen
- und vieles mehr!

T-RENA

Reha-Nachsorge über die Rentenversicherung

Mit gerätegestütztem Training die körperliche Leistungsfähigkeit nach der Reha wieder herstellen. Das verbirgt sich hinter der Trainingstherapeutischen Rehabilitationsnachsorge, kurz T-RENA. T-RENA ist eine Leistung der Rentenversicherung. Sie wird bei Bedarf vom behandelnden Reha-Arzt verordnet. An dem Pubkt wo die medizinische Reha aufhört, setzt unmittelbar die Nachsorge an. Während einer medizinischen Reha erwerben Versicherte verschiedene Kenntnisse und Fertigkeiten, die sie bei der Bewältigung des Alltags und der Rückkehr an den Arbeitsplatz unterstützen sollen. Mit Hilfe der Reha-Nachsorge gelingt es leichter, diese Kenntnisse und Fertigkeiten im Anschluss an die medizinische Reha umzusetzen und zu festigen. Die Leistungen zur Reha-Nachsorge finden wohnortnah und berufsbegleitend statt. Die Kosten dafür übernimmt der zuständige Rentenversicherungsträger. Für die T-RENA Teilnahme wird auf Antrag eine Fahrtkostenpauschale pro Termin erstattet.

„Bei uns bist Du immer bestens versorgt."

Präventionskurse
bezuschusste Krankenkassenkurse

Gesundheit ist ein wertvolles Gut, das wir alle schätzen sollten. Um unsere körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten, ist es wichtig, regelmäßig auf Prävention zu setzen. Unsere Präventionskurse bieten die Möglichkeit, aktiv etwas für Deine Gesundheit zu tun. Unsere erfahrenen Kursleiter vermitteln Dir in kleinen Gruppen praktische Tipps und Übungen, mit denen Du Deine körperliche Fitness verbessern und Stress reduzieren kannst. Dabei legen wir großen Wert auf eine ganzheitliche Herangehensweise, die Körper und Geist gleichermaßen berücksichtigt.

Ob Du nun gezielt etwas gegen Rückenschmerzen tun möchtest, Deine Ausdauer verbessern oder einfach etwas für Dein Wohlbefinden tun willst – unsere Präventionskurse bieten für jeden das Passende. Und das Beste daran: Viele Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an unseren Kursen und übernehmen die Kosten ganz oder teilweise.

NACH § 20 SGB V

BIS ZU 100% KRANKENKASSEN GEFÖRDERT

BEZUSCHUSSUNGSFÄHIG

Firmenfitness

Unternehmen unterstützen ihre Mitarbeiter

Firmenfitness ist die gezielte Förderung der Gesundheit und Fitness der Mitarbeiter durch das Angebot von Fitnessprogrammen, meist in Zusammenarbeit mit externen Fitnessanbietern. Die Vorteile für Arbeitgeber sind erhöhte Arbeitsleistung und weniger Krankheitstage, während Mitarbeiter durch die Teilnahme an einer Firmenfitness ihre körperliche Gesundheit verbessern, Stressresistenz fördern und steuerliche Vorteile nutzen können. Firmenfitness ist wichtig, um die körperliche Fitness der Mitarbeiter zu fördern und krankheitsbedingte Ausfälle zu reduzieren.

Volle Mitgliedschaft

Motivieren Sie Ihre Beschäftigten, indem Sie die Gesamtkosten für ihre Mitgliedschaft beim Gesundheitsstudio Alter Bahnhof übernehmen.

Zuschuss-Modell

Motivieren Sie Ihre Mitarbeiter nicht nur mit vergünstigten Kondition im Gesundheitsstudio Alter Bahnhof, sondern legen Sie einen individuellen Arbeitgeberzuschuss oben drauf.

Rabatt-Modell

Erhalten Sie einen Nachlass auf die monatlichen Konditionen sowie Einmalgebühren im Gesundheitsstudio Alter Bahnhof, abhängig von der Mitarbeiterzahl.

Firmenfitness

Unternehmen unterstützen ihre Mitarbeiter

Deine Gesundheit ist das wertvollste Gut, das du besitzt. Doch im hektischen Alltag vernachlässigen wir sie oft. Dabei gibt es so viele Möglichkeiten, um vorbeugend etwas für deine körperliche und mentale Gesundheit zu tun.

Unsere externen Präventionskurse und Vorträge bieten dir die Gelegenheit, deine Gesundheit zu stärken und mehr über die neuesten Erkenntnisse und Methoden in diesem Bereich zu erfahren.

Unsere erfahrenen Trainer und Referenten haben jahrelange Erfahrung und sind Experten auf ihrem Gebiet. Sie vermitteln dir in unseren Kursen und Vorträgen praxisnah und verständlich, wie du deine Gesundheit nachhaltig verbessern kannst. Ob Yoga, Pilates, Entspannungstechniken, gesunde Ernährung oder Stressmanagement - bei uns findest du das passende Angebot für deine Bedürfnisse. Unsere Kurse und Vorträge sind für jedes Alter und jede Fitnessstufe geeignet.

Überzeuge dich selbst von unseren Angeboten und erlebe, wie sich dein Wohlbefinden und deine Lebensqualität durch gezielte Prävention steigern lässt. Wir freuen uns darauf, dich bei uns begrüßen zu dürfen!

- Mitarbeitermassagen
- externe Präventionskurse
- Vorträge zum Thema Bewegung und Ernährung

Ein Körper ohne Muskel ist wie ein Auto ohne Motor.

Es fährt nicht und wird nutzlos.

www.alterbahnhof.eu

Gesundheitsstudio Alter Bahnhof
Am Bahnhof 1, 01983 Großräschen
Telefon: 035753 / 690206
info@alterbahnhof.eu