



Training unter fachlicher Anleitung

## Celenus Salza Vita Gesundheitszentrum

Die meisten Menschen in unserer Gesellschaft leiden an Hypokinese, dem Bewegungsmangel. Zu wenig körperliche Betätigung ist langfristig ein wesentlicher Risikofaktor bei der Entstehung von Übergewicht, Rückenschmerzen, Arthrose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Bewegung bringt Ihren Stoffwechsel in Schwung und trägt wesentlich dazu bei, Ihre Vitalität zu verbessern und Erkrankungen (z. B. Diabetes und Rückenschmerzen) vorzubeugen.

Durch das Medical Fitness Training im Celenus Salza Vita Gesundheitszentrum erhalten Sie die Möglichkeit, sich unter fachlicher und medizinischer Anleitung gezielt zu bewegen.

Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam ein individuelles Konzept mit einem auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Bewegungs- und Ausdauerprogramm. Die Angebote Medizin & Therapie sowie Prävention & Reha-Sport ergänzen unser ganzheitliches Gesundheitskonzept.

## Der Weg zu uns

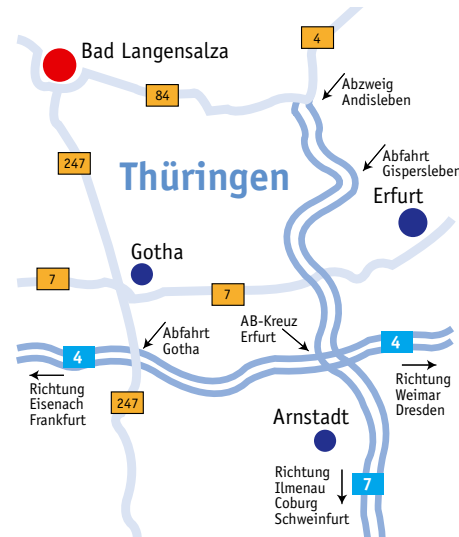
Mit dem Auto:

**Aus dem Norden:**  
A7 / A38 / B247

**Aus dem Osten:**  
über die A4, B4, B247

**Aus dem Süden:**  
A9/A7, A73/A71, B4, B247

**Aus dem Westen:**  
Über die A4, B84



**CELENUS  
Salza Vita**  
Gesundheitszentrum

Kurpromenade 6-8  
99947 Bad Langensalza  
Tel. 03603 8929912  
Fax 03603 803-100  
[www.salza-vita.de](http://www.salza-vita.de)  
[info@salza-vita.de](mailto:info@salza-vita.de)

Ein Unternehmen der Celenus-Gruppe, Offenburg



Medical Fitness  
Prävention &  
Reha-Sport  
Medizin & Therapie





*Kraft- und Ausdauertraining*



*Schwimmbad für Wassergymnastik*



*Besprechung des Trainingsplans*

## Medical Fitness

Das Medical Fitness Konzept im Celenus Salza Vita Gesundheitszentrum ist ein von Ärzten, Therapeuten und Trainern entwickeltes ganzheitliches Programm für Ihre Gesundheit.

Ziel des Angebots ist, die Leistungsfähigkeit des Körpers sowie das allgemeine Wohlbefinden bis ins hohe Alter zu erhalten und zu stabilisieren.

Nach dem medizinischen Eingangstest folgt die sportwissenschaftliche Anamnese und ein spezieller Eingangstest, der Leistungstest „Polar“, welcher Ihr individuelles Gesundheits- und Fitness-Profil aufzeigt.

Eventuelle Defizite werden erkannt, so dass Sie diesen durch ein medizinisches Trainingsprogramm gezielt entgegenwirken.

Sie werden betreut von einem erfahrenen interprofessionellen medizinischen Team mit Spezialausbildungen in den Bereichen Rehabilitation, Prävention und Sportwissenschaft.

## Prävention & Reha-Sport

In Kooperationen mit verschiedenen Krankenkassen ermöglichen wir Ihnen durch unser qualifiziertes Präventionsangebot einen guten Einstieg in den Gesundheitssport. Mit Kursen wie z. B. Pilates, sanftes Rückentraining oder Wassergymnastik, bieten wir Ihnen Möglichkeiten des sportlichen Einstiegs mit Kostenunterstützung Ihrer Krankenkasse. Informieren Sie sich bei uns!

Reha-Sport soll die Leistungsfähigkeit bezogen auf Kraft, Ausdauer sowie die Beweglichkeit und somit die Belastbarkeit des Betroffenen verbessern und kommt grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung in Betracht.

Sie haben von Ihrem Arzt eine Verordnung über Reha-Sport erhalten? Dann informieren Sie sich bei uns über die Möglichkeiten des verordneten Gruppentrainings. Wir bieten Ihnen Kursangebote von Montag bis Freitag. Fragen Sie bitte auch nach unseren Rehabilitations-sportkursen im Wasser.

### INFO:

Für weitergehende Fragen stehen wir Ihnen gerne unter der Rufnummer 03603 8929912 zur Verfügung. Unsere Therapeuten informieren Sie gerne.

## Medizin & Therapie

Celenus Salza Vita ist auch die Verbindung von Gesundheitstraining, Medizin & Therapie. Es besteht die Möglichkeit, moderne Diagnose- und Therapieverfahren sowie private medizinische Behandlungen in der Celenus Klinik an der Salza in Anspruch zu nehmen.

Unser medizinisches Team besteht aus Ärzten, Psychologen, Psycho- und Physiotherapeuten, Diätassistenten und Sportwissenschaftlern. Gemeinsam helfen wir Ihnen bei der Optimierung Ihres individuellen Lebensstils. Basis dafür sind die Erkenntnisse der Präventionsmedizin: Wer auf mentale Ausgeglichenheit Wert legt, auf gesunde Ernährung achtet und sich regelmäßig und ausreichend bewegt, ist gesünder und hat mehr vom Leben.

Nach einer genauen Analyse Ihrer Lebensgewohnheiten wird ein maßgeschneidertes Programm erstellt. Begleitend dazu werden bestehende Beschwerden durch entsprechende Therapien behandelt.