



Klinik Adelheid
Rehazentrum Zentralschweiz

vabene

Kontakt

Telefon 041 754 31 51
vabene@klinik-adelheid.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 7.30 – 20.30
Samstag, 8.00 – 18.00
Sonn- und Feiertage, 8.00 – 17.30

vabene Verantwortliche

Martina Feusi

Preise	Basis- Abonnement	Senioren > 65 J.	Studenten 15 – 24 J.	Jugendliche < 15 J.	Ehepaare je 790.—	«Plus»*
12 Monate	880.—	820.—	750.—	660.—	je 790.—	180.—
6 Monate	520.—	470.—	440.—	385.—	—	180.—
3 Monate	285.—	265.—	240.—	220.—	—	180.—
10er Abo	210.—	210.—	210.—	210.—	—	—

* «Plus»: Ernährungsberatung begleitend zu Ihrem Abonnement: 3 Einheiten à je 45 Minuten

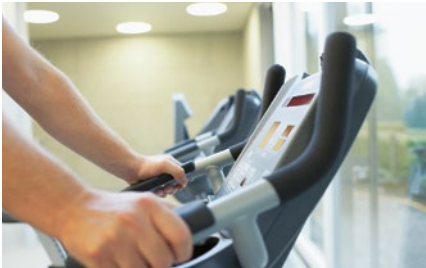
Klinik Adelheid AG

Höhenweg 71
6314 Unterägeri
Telefon 041 754 30 00
www.klinik-adelheid.ch

Bewegung für ein ausgeglichenes Leben



Ausdauer – Energie für den Alltag



Kraft – Ungeahnte Möglichkeiten



Willkommen im «vabene»

«vabene» – unser Zentrum für Prävention, Training und Therapie bietet Ihnen ein individuell abgestimmtes und professionell betreutes Training. Unser Angebot richtet sich an Personen, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit mit dem Ziel der Prävention erhalten oder steigern möchten, an Sportler im Trainingsaufbau sowie an ambulante Patienten in der Rehabilitation.

Angebot

- Individuelles Kraft-, Ausdauer- und Koordinations-training zur Aufrechterhaltung und Optimierung der Gesundheit
- Sportspezifisches Training zur Leistungssteigerung und Vermeidung von Verletzungen
- Medizinische Trainingstherapie für Patienten nach einer Operation, Krankheit oder einem Unfall
- Individuelle Tests zur Standortbestimmung und Verlaufskontrolle
- Trainingsbetreuung durch medizinisch-therapeutisches Fachpersonal
- Professionelle und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Ernährungsberatung für ein besseres Körpergefühl und zur Optimierung der Ernährungsgewohnheiten (als Zusatzangebot «Plus» erhältlich)

Trainingsprogramme so individuell wie Sie

In einem Gespräch legen wir Ihre Trainingsziele gemeinsam fest. Zur Beurteilung Ihres Leistungspotentials bieten wir Ihnen standardisierte Kraft- und Ausdauer tests an. Darauf basierend erstellen wir Ihr individuelles Trainingsprogramm. Mit fachkundiger Unterstützung absolvieren Sie Ihr Training und werden bei Bedarf bei der Übungsausführung begleitet. Sie können Ihre Fortschritte regelmässig überprüfen und Ihr Trainingsprogramm anpassen.

Interesse am «vabene»-Zentrum geweckt?

Melden Sie sich telefonisch bei uns. Gerne beantworten wir Ihre Fragen und vereinbaren mit Ihnen einen Termin zur Trainingseinführung. Wir freuen uns auf Sie.

Qualitop / QualiCert

Das «vabene»-Zentrum ist durch die Zertifizierungsinstitution «QualiCert» geprüft worden und erfüllt die Qualitop Qualitätskriterien für gesundheitswirksame Bewegungsangebote.

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über eine mögliche Beteiligung an den Kosten Ihres Abonnements.

Klinik Adelheid

- Stationäre Rehabilitation
- TagesReha
- Ambulatorium