MEDIAN | Prävention



MEDIAN Buchberg-Klinik Bad Tölz

02 Sport Check-up

Unser Trainings-Check-Up für mehr Leistungsfähigkeit

Ob ambitionierter Freizeitsport oder leistungsorientiertes Training: Wer seinen Körper kennt, kann wirksamer und verantwortungsvoller trainieren. Investieren Sie einen halben Tag in ein medizinisch fundiertes Leistungsprofil – für mehr Sicherheit, eine gezielte Trainingssteuerung und nachhaltige Leistungsfähigkeit. Wir erklären Ihnen selbstverständlich das Leistungsprofil und stellen Ihnen konkrete Empfehlungen für ein gesundes, wirksames Training zusammen.

Ihr Check-up auf einen Blick

1. Sportmedizinischer Basis-Check

Anamnese, ärztliche Untersuchung und Ruhe-EKG betrachten Ihre gesundheitlichen Voraussetzungen und persönlichen Trainingsziele.

2. Herz-Kreislauf unter Belastung

Ein Belastungs-EKG zeigt, wie Herz und Kreislauf auf steigende körperliche Beanspruchung reagieren und ob das Training sicher gesteuert werden kann.

3. VO_2max & Leistungsdiagnostik

Die Spiroergometrie misst Atmung und Sauerstoffaufnahme unter Belastung.
So werden Ausdauerleistungsfähigkeit und geeignete Trainingsbereiche sichtbar.

4. IHHT & persönliche Strategie

Eine IHHT-Anwendung ist enthalten; weitere Anwendungen sind auf Wunsch als Zusatzleistung möglich.

Dauer: ca. 5 Stunden
Medizinische Kompetenz: Kardiologie/Angiologie

Ein erfahrenes multiprofessionelles Team aus Medizin, Therapie, Psychologie, Pflege, Training und Ernährungsberatung begleitet die Teilnehmer individuell.

Das Leben leben

MEDIAN Buchberg-Klinik Bad Tölz





Gesund bleiben am Rand der Alpen

300
Betten

174
Mitarbeitende

3.000
Patienten pro Jahr

Die MEDIAN Buchberg-Klinik liegt mitten im Grünen am Stadtrand von Bad Tölz. Medizinische Kompetenz, interdisziplinäre Zusammenarbeit und die besondere Natur des Isarwinkels schaffen ideale Voraussetzungen für Prävention, Regeneration und nachhaltige Gesundheitsstrategien.

Kontakt & Buchung

+49 8041 803-725
concierge-bbk@median-kliniken.de

Um Ihren Aufenthalt so angenehm und komfortabel wir möglich zu gestalten, steht Ihnen Ihr persönlicher Concierge diskret und aufmerksam für Ihre Anliegen zur Seite.

Hinweis zur Abrechnung
Bei unserem Check-up handelt es sich um eine privatärztliche Leistung, die Sie als Selbstzahler oder als Privatpatient wahrnehmen können. Grundsätzlich besteht die Möglichkeit einer Abrechnung über private Krankenversicherungen. Es empfiehlt sich, diese Möglichkeit mit Ihrer Krankenversicherung zu klären.

MEDIAN Buchberg-Klinik Bad Tölz
Wengleinstraße 20
83646 Bad Tölz

www.median-kliniken.de