



offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes



medius
medizinische fitness



Aktivurlaub für Gesundheit & Figur

Der gesunde Urlaub am Tegernsee & Schliersee



Aktivurlaub

Die Alpenregion Tegernsee/Schliersee ist traditionell eine Urlaubsregion mit Schwerpunkt Kur und Gesundheit. Die Region verdankt seine Beliebtheit vor allem der Tatsache, dass hier auf wunderbare Weise Natur und Gesundheit verbunden sind.

Schon seit ein und je kam der Gast zur Erholung, Regeneration und auch zur Prävention und Rehabilitation an den Tegernsee/Schliersee.

Es war fast eine Selbstverständlichkeit, wenn es um das Thema Gesundheit ging, dass Tegernsee und Schliersee ins Gespräch kamen.

Heute vereint die Alpenregion Tegernsee/Schliersee Kultur, Gesundheit und Sport. Neben vielen kulturellen Ereignissen und geselligen Veranstaltungen, ziehen jährlich stattfindende Sportveranstaltungen wie das **Tegernsee Mountainbike Festival**, der **Schliersee Alpentriathlon**, **Tegernsee und Schliersee Lauf**, **Silvesterlauf am Schliersee** und die **Schliersee Yogatage** tausende von Sport begeisterte Menschen an.

Gönnen Sie sich eine aktive Auszeit, nehmen Sie sich Zeit für sich! Ihr Ziel ist unser Auftrag!

Ein Aktivurlaub oder eine Aktivreise ist ideal, um sich gezielt seiner Gesundheit und seiner Fitness zu widmen. Medius - medizinische fitness, offizielles Trainingszentrum des deutschen Skiverbandes, mit Sitz am Tegernsee und Schliersee bietet ein modernes Gesundheits- und Sportprogramm. Mediziner, Sportwissenschaftler und Ihr Personal Trainer ermitteln Ihnen aktuellen Fitnessstand und erkennen Schwächen und Stärken. Mit diesem Wissen wird ein individuelles Trainingsprogramm zusammengestellt. Entsprechend Ihrem Ziel erhalten Sie ein abwechslungsreiches Programm.

Die Programme sind modular aufgebaut und werden als 3-Tage, 5-Tage und 7-Tage-Arrangements angeboten.

(*) Die Preise verstehen sich exklusive Nutzung der Wellnessanlage und ohne Übernachtung. Anreisetage täglich außer Samstag und Sonntag.



„Ich war zwar nur 3 Tage im medius, habe aber in derzeit so viel über mich und meinen Körper erfahren, dass es mir viel länger vor kam. Ich habe wertvolle Tipps erhalten, wie ich meine Rückenschmerzen dauerhaft in den Griff bekomme. Es ist unglaublich, wie es sich anfühlt, wenn man die richtigen Übungen macht. Ich spüre, wie es mir richtig gut tut.“
Steffi M. aus Osnabrück

Rücken stärken

Der Rücken ist Ihre Schwachstelle? Machen Sie Ihre Schwäche zu Ihrer Stärke.
Gezieltes Training abgestimmt auf Ihr Leistungs niveau und Ihre Rückenbeschwerden.



3 Tage buchen 299 Euro*

Nachmittag [für 5-/7-Tagespakete]

Kräfzirkel mit dem Rücken Trainer

- 1. Tag** [Anreise bis 18 Uhr]
Empfang durch Ihren Personal Trainer vor Ort
Begrüßung bei einem Vitalgetränk
Besprechung des organisatorischen Ablaufs
Auswertung des im Vorfeld ausgefüllten Anamnesebogens

- 2. Tag**
Vormittag
Professionelle Diagnostik mit dem Schwerpunkt Rücken:
Physiotherapeutische Eingangsumtersuchung
Wirbelsäulenscreening
Muskekfunktionsdiagnostik
Medizinische Trainingstherapie

- Nachmittag**
Rückenfit-Programm
Einzelgespräch zum Ergebnis der Diagnostik
Erarbeitung eines individuellen Trainingsprogramms
- Abend**
Wahlweise freie Nutzung des Fitnessbereichs, des Schwimmbeckens und/oder der exklusiven Wellnessanlage

- 3. Tag**
Vormittag
Zielgerichtetes Personal Training
Professionelle Hydrojetmassage
- Mittag** [Für 3-Tagespakete]
Abschlussgespräch: Erstellung eines individuellen Trainings- und Ernährungsplans
- Abend**
Wahlweise freie Nutzung des Fitnessbereichs, des Schwimmbeckens und/oder der exklusiven Wellnessanlage

Wahlweise vormittags oder nachmittags

Zielgerichtetes Personal Training

Muskelfaszentraining mit der Black Roll

- 6. Tag**
Wahlweise vormittags oder nachmittags

Zielgerichtete Nutzung des Fitnessbereichs, des Schwimmbeckens und/oder der exklusiven Wellnessanlage

- 7. Tag**
Vormittag
Zielgerichtetes Personal Training

Abschlussgespräch: Erstellung eines individuellen Trainings- und Ernährungsplans

7 Tage buchen 699 Euro*





Themenschwerpunkt **Gesund abnehmen**

Echte Profis zeigen Ihnen wie sie auf gesundem Weg langfristig Ihre Wunschfigur erreichen können. Mit Sport, Bewegung und der richtigen Ernährung in ein gesundes Leben.

1. Tag [Anreise bis 18 Uhr]

Begrüßung durch Ihren Personal Trainer vor Ort

Bespruchung bei einem Vitalgetränk

Besprechung des organisoratorischen Ablaufs

Auswertung des im Vorfeld ausgefüllten Anamnesebogens

2. Tag

Vormittag

- Professionelle Diagnostik mit dem Schwerpunkt der Gewichtsreduktion:
- Ruhegrundumstatzmessung
- Körperzusammensetzungsanalyse
- Atmungsanalyse

Nachmittag

- Ernährungsberatung
- Individuelles Ernährungscoaching mit Ergebnispräsentation aus der Diagnostik [Einzelgespräch]
- Erarbeitung eines individuellen Trainingsprogramms

Abend

- Wahlweise freie Nutzung des Fitnessbereichs, des Schwimmbeckens und/ oder der exklusiven Wellnessanlage

3. Tag

Vormittag

- Zielgerichtetes Personal Training
- Professionelle Hydrojetmassage

Mittag

- [Für 3-Tagespakete] Abschlussgespräch: Erstellung eines individuellen Trainings- und Ernährungsplans

3 Tage buchen 299 Euro*

Nachmittag

- Herzfrequenzgesteuertes Outdoorprogramm mit dem Cardio Trainer [Programm orientiert sich an der Homogenität der Gruppe und Witterung]

Abend

- Wahlweise freie Nutzung des Fitnessbereichs, des Schwimmbeckens und/ oder der exklusiven Wellnessanlage

4. Tag

Vormittag

- Zielgerichtetes Personal Training
- Professionelle Hydrojetmassage
- Gesunde und kalorienbewusste Ernährung - Tipps und Tricks

Abend

- Wahlweise freie Nutzung des Fitnessbereichs und/ oder Nutzung der exklusiven Wellnessanlage

5. Tag

Vormittag

- Vergleichsmessung der Körperzusammensetzung
- Abschlussgespräch: Erstellung eines individuellen Trainings- und Ernährungsplans

7 Tage buchen 699 Euro*



Echte Profis zeigen Ihnen wie sie auf gesundem Weg langfristig Ihre Wunschfigur erreichen können. Mit Sport, Bewegung und der richtigen Ernährung in ein gesundes Leben.

Nachmittag / Abend

Wahlweise freie Nutzung des Fitnessbereichs und/ oder Nutzung der exklusiven Wellnessanlage

5. Tag

Vormittag

- Herzfrequenzgesteuertes Outdoorprogramm mit dem Cardio Trainer [Programm orientiert sich an der Homogenität der Gruppe und der Witterung]

Mittag

- Abschlussgespräch: Erstellung eines individuellen Trainings- und Ernährungsplans

5 Tage buchen 499 Euro*

Nachmittag

- [Für 5-Tagespakete] Abschlussgespräch: Erstellung eines individuellen Trainings- und Ernährungsplans

Abend

- Erholungstraining, Mentaltraining
- Abschlussgespräch: Erstellung eines individuellen Trainings- und Ernährungsplans

6. Tag

Vormittag

- Zielgerichtetes Personal Training
- Bindewebsmassage mit der Black Roll

Abend

- Wahlweise freie Nutzung des Fitnessbereichs, des Schwimmbeckens und/ oder der exklusiven Wellnessanlage

7. Tag

Vormittag

- Zielgerichtetes Personal Training
- Abschlussgespräch: Erstellung eines individuellen Trainings- und Ernährungsplans

7 Tage buchen 699 Euro*

„Die Ernährungsumstellung war nicht einfach. Aber beim Sport ist es der Wahnsinn. Ich fühle mich wie gedopt! Das ist hammer. Ich könnte Bäume ausreißen.“
Ulli, 43J. aus Magdeburg

„Ohne Mist, die Tipps rund ums Training waren Bombe! Ich fühlte mich viel besser und vitaler. Mein Ziel:
mein 1. Marathon unter 4:00h. Mit medius waren es 3:40h.“

Themenschwerpunkt

Leistung steigern



4. Tag

Vormittag

- Zielgerichtetes Personal Training
- Professionelle Hydrojetmassage
- Sporttherapeutische Einzelsitzung sowie Stretch- und Relaxprogramm

Für alle, die sich ein sportliches Ziel gesetzt haben und ihr Training optimieren wollen.
Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.
Wählen Sie Ihren Schwerpunkt: Laufen, Bike oder Triathlon

1. Tag (Anreise bis 18 Uhr)

- Empfang durch Ihren Personal Trainer vor Ort
- Begrüßung bei einem Vitalgetränk
- Besprechung des organisatorischen Ablaufs
- Auswertung des im Vorfeld ausgefüllten Anamnesebogens

2. Tag

Vormittag

- Professionalle Diagnostik mit folgenden Inhalten:
- Physiotherapeutische / Sporttherapeutische Untersuchung
 - Biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule [spinal mouse]
 - Functional movement screen

Schwerpunkt Laufen:

Leistungsdiagnostik mittels Atemgasanalyse auf dem medizinischen Laufband

Schwerpunkt Bike:

Leistungsdiagnostik mittels Atemgasanalyse auf dem Radergometer.
(Es besteht die Möglichkeit der Nutzung eines eigenen Fahrradrahmens)

Schwerpunkt Triathlon:

Leistungsdiagnostik mittels Atemgasanalyse sowohl auf dem Laufband als auch auf dem Radergometer.
(2. Diagnostik findet 2-4 Stunden später statt)

Nachmittag

- Einzelgespräch zum Ergebnis der Diagnostik
- Erschließung individueller Trainingspläne für Ausdauer und Krafttraining
 - Erarbeitung eines individuellen Trainingsprogramms mit dem Functional Trainer

Abend

- Wahlweise freie Nutzung des Fitnessbereichs, selbstständiges Schwimmtraining und/oder Nutzung der exklusiven Wellnessanlage

3. Tag

Vormittag

- Zielgerichtetes Personal Training
- Professionelle Hydrojetmassage

Mittag (Für 3-Tagespakete)

Abschlussgespräch: Erstellung eines individuellen Trainings- und Ernährungsplans

3 Tage buchen 299 Euro *

Nachmittag (Für 5-/7-Tagespakete)

Lauf-/bzw. Radeinheit

Abend

- Wahlweise freie Nutzung des Fitnessbereichs, selbstständiges Schwimmtraining und/oder Nutzung der exklusiven Wellnessanlage

4. Tag

Vormittag

- Zielgerichtetes Personal Training
- Professionelle Hydrojetmassage
- Sporttherapeutische Einzelsitzung sowie Stretch- und Relaxprogramm

Nachmittag / Abend

- Wahlweise freie Nutzung des Fitnessbereichs, selbstständiges Schwimmtraining und/oder Nutzung der exklusiven Wellnessanlage

5. Tag

Vormittag

- Wahlmöglichkeit für Triathleten
- Radtechniktraining für Biker
- Bahntraining mit Laufschule für Läufer

Mittag (für 5-Tagespakete)

Abschlussgespräch: Erstellung eines individuellen Trainings- und Ernährungsplans

5 Tage buchen 499 Euro *

Nachmittag (für 7-Tagespakete)

- Entspannungstraining/ Mentales Training
- Abend**

Wahlweise freie Nutzung des Fitnessbereichs, selbstständiges Schwimmtraining und/oder Nutzung der exklusiven Wellnessanlage

6. Tag

Wahlweise vormittags oder nachmittags

- Langen Lauf oder Ausfahrt im Grundlagenbereich
- Stretchkurs und Massageroleinheit nach dem Lauf/Biketraining
 - Abend**

Wahlweise freie Nutzung des Fitnessbereichs, selbstständiges Schwimmtraining und/oder Nutzung der exklusiven Wellnessanlage

7. Tag

Vormittag

- Zielgerichtetes Personal Training
- Abschlussgespräch: Erstellung eines individuellen Trainings- und Ernährungsplans

7 Tage buchen 699 Euro *





medius schliersee

Das medius in Schliersee und Tegernsee ist ein medizinisches Fitnesszentrum für Leistungssportler, Gesundheitssportler und Rehasportler und für alle, die es sich weht sind aktiv etwas für sich selbst, ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu tun.

Neben unseren Fitnessstudios haben wir ein breites Spektrum an Diagnostikgeräten, um objektiv Leistung und Fitness testen zu können und gesundheitlichen Beschwerden auf den Grund gehen zu können. Dies macht es uns möglich für jeden Einzelnen das passende Programm zu finden.

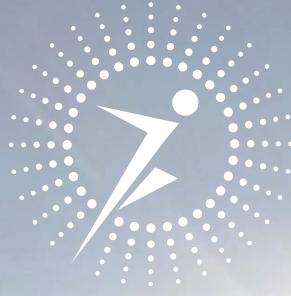
Dabei legen wir höchsten Wert auf Qualität, Umsetzbarkeit und Individualität!

medius tegernsee

Wir würden uns freuen, Sie bei uns in der Alperegion Tegernsee/Schliersee begrüßen zu dürfen.
Haben Sie noch Fragen? Wir sind für Sie da!

medius Schliersee
Perfallstr. 4 · D-83727 Schliersee
Tel 08026 929 38 41
info@medius-schliersee.de

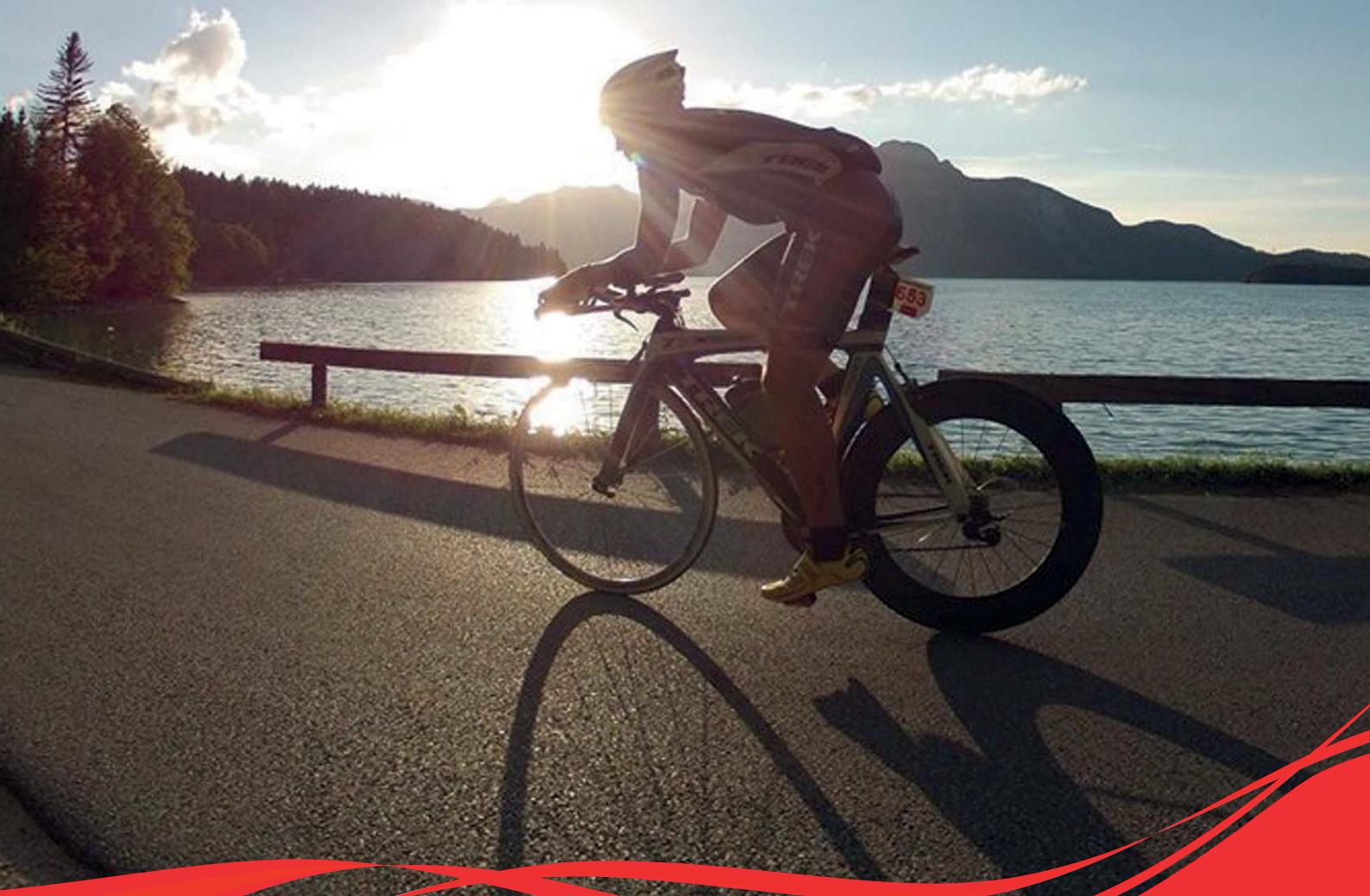
medius Tegernsee
Kurgarten 1 · D-83684 Tegernsee
Tel 08022 937 020
info@medius-tegernsee.de



offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes



medius
medizinische fitness



Aktivurlaub für Leistungssteigerung mit Plan

Professionelles Coaching für Ihren Urlaub

