



**MEDITOP**CENTER

TRAINING • GESUNDHEITSBERATUNG • PHYSIOTHERAPIE

**Angebote für Firmen und Vereine im Seetal**

# Herzlich willkommen

## Liebe Firmen und Vereine

Das MeditopCenter ist das Kompetenzzentrum für Training, Gesundheitsberatung und Physiotherapie in Seengen. Unsere Vision ist es, einen gesunden Lebensstil zu fördern und der Bevölkerung in unserer Region den Zugang zu einem nachhaltigen Gesundheitstraining zu ermöglichen. Wir möchten, dass sich jedes Mitglied, jede Patientin/ jeder Patient und jede Kundin/jeder Kunde in allen Lebensabschnitten bei uns wohlfühlen kann.

Ob als Ergänzung zum Mannschaftstraining, zu Teambildungszwecken oder um die Mitarbeitenden im Betrieb zu unterstützen – wir sind der richtige Partner. Das MeditopCenter bietet eine breite Palette von Gesundheitsangeboten für Firmen und Vereine in der Region Seetal.



## Betriebliches Gesundheitsmanagement

Viele Studien beweisen, dass die Möglichkeit für Bewegung und Sport während der Arbeitszeit die Motivation erhöht und Krankheitsabwesenheiten reduziert. Bewegung hält nicht nur fit, sondern hilft auch im Kopf wacher zu sein und sich länger konzentrieren zu können. Die körperliche Bewegung reduziert Stress und fördert ein besseres Gedächtnis wie auch die persönliche Kreativität.

Durch ein Zusatzangebot der Firma an die Mitarbeitenden wird diesen eine Möglichkeit gegeben, ihren Alltag gesünder zu gestalten. Dies kann durch Trainingseinheiten, ein vergünstigtes Fitnessabonnement für Mitarbeitende, Ergonomie am Arbeitsplatz, Stressregulierung oder andere Gesundheitsangebote erreicht werden.

## Unser Angebot für Firmen und Vereine:

- |   |    |
|---|----|
| • Das Meditop stellt sich vor                 | 4  |
| • Kollektivabonnemente für Vereine            | 6  |
| • Kollektivabonnemente für Firmen             | 8  |
| • Individuelle Gruppenkurse im MeditopCenter  | 10 |
| • Individuelle Gruppenkurse vor Ort           | 12 |
| • Qualitätsprodukte von AIREX®                | 14 |
| • Workshops für Ergonomie & Stressregulierung | 16 |
| • Ansprechpersonen                            | 19 |
| • Antragsformular für Firmen und Vereine      | 20 |

# Das Meditop stellt sich vor

Patienten und Trainierende finden im MeditopCenter seit über 10 Jahren ein optimales Umfeld für ihr Training oder ihre Therapie. Qualifizierte Fachkräfte für Bewegung und Gesundheit erstellen individuelle Trainingspläne und unterstützen die Mitglieder. Ein ansprechendes und motivierendes Ambiente auf rund 2'000 m<sup>2</sup> sowie die fundierte Beratung und Betreuung sind für das MeditopCenter bezeichnend.

Die Mitarbeitenden der Physiotherapie engagieren sich mit ihrem Wissen aus Medizin und Biomechanik, um die Patienten auf dem Weg der Genesung persönlich zu begleiten. Mit diversen Massageangeboten ist das MeditopCenter zudem eine Anlaufstelle zum Entspannen und Energie tanken.

Den Trainierenden steht neben der grosszügigen Trainingsfläche auch ein breiter Mix von beliebten Group-Fitness-Formaten zur Verfügung – mit über 40 Lektionen pro Woche! Im liebevoll betreuten Kinderhort sammeln die Kleinen im Spiel wertvolle Erfahrungen und können sich mit Spielgefährten austauschen, während die Eltern trainieren.

- Technogym Kraft- und Ausdauergeräte
- Persönliche Betreuung mit Trainingsplan und Testings
- Group Fitness mit über 40 Kursen pro Woche
- Power Plate Vibrationstraining
- Functional-Tower und grosszügiger Freihantelbereich
- Physiotherapie und MTT
- Rücken Therapie Center by Dr. Wolf
- Kostenloser Kinderhort (Montag- bis Freitagvormittag)
- PilatesCare für Rehabilitation und Prävention
- Medizinische Massagen

# Ein starkes Team für Ihre Gesundheit ...



# Kollektivabonnemente für Sportvereine

## Sportvereine aufgepasst!

Sind Sie auf der Suche nach einem ergänzenden Fitness-training, einem Partner fürs Sommertraining oder mehr Abwechslung in der Zwischensaison? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Mit den Kollektivabonnements stehen Ihnen alle Türen offen. Das Abonnement wird auf die Wünsche des Vereins abgestimmt: Welche Bereiche im Center möchten genutzt werden, gibt es einen einheitlichen Trainingsplan oder trainiert jedes Vereinsmitglied individuell? Wie eng soll das Training durch unsere Instruktorinnen mit Testings- und Retestings begleitet werden?

Wir stellen für jeden Verein ein individuell passendes Kollektivabonnement zusammen. Auf der letzten Seite dieser Broschüre finden Sie das Antragsformular, damit wir Ihrem Verein ein optimales Angebot unterbreiten können.



## Sportspezifischer Trainingsplan

Als Ergänzung zum spezifischen Mannschafts-training, stellen Ihnen kompetente Fachkräfte massgeschneiderte Trainingsprogramme an unserem grosszügigen Geräteparcour zusammen. Egal ob die Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination oder Schnelligkeit im Vordergrund steht – der Trainingsplan wird auf die Sportart zugeschnitten. Sie starten fit in die nächste Saison!

# Kollektivabonnemente für Firmen

---

## Bewegung, Gesundheit und Sport als perfekter Ausgleich zum Alltagsstress und Büroalltag

Gesunde, fitte und glückliche Mitarbeiter sind produktiver und unterstützen zusätzlich ein positives Arbeitsklima. Sind in Ihrem Betrieb mehrere bewegungsmotivierte Mitarbeitende? Dann kommen Sie auf uns zu und wir organisieren für Ihre Firma ein Fitness-Angebot. So können Sie Ihren Arbeitnehmern ein vergünstigtes Fitnessabonnement im MeditopCenter anbieten.

Mit den Kollektivabonnements erhält jeder Mitarbeitende sein eigenes Abonnement mit individuellem Trainingsplan. Er oder sie ist zeitlich frei und kann den eigenen Vorlieben wie Krafttraining, Ausdauertraining, Functional Training, Group Fitness und vielem mehr nachkommen.

Gerne beraten wir Sie und finden ein passendes Angebot. Melden Sie sich mit dem Kollektivaboantrag auf der letzten Seite bei uns. Wir unterbreiten Ihnen ein passendes Angebot für Ihr Unternehmen.



# Gruppenkurse im MeditopCenter

## Kurse exklusiv für Ihre Gruppe

Gemeinsam aufbrechen zum Sport in der Mittagspause oder an einem festen Randtermin in der Woche: In einer Gruppe macht die Bewegung gleich mehr Spass und man motiviert sich gegenseitig.

Buchen Sie für Ihr Team – egal ob Verein oder Firma – einen exklusiven Gruppenkurs. Die Einzelheiten können genau auf die Wünsche abgestimmt werden. So profitieren Ihre Mitarbeitenden von einem günstigen Angebot auf höchstem Niveau.

Das MeditopCenter bietet über 15 Kursformate – lernen Sie unser Angebot kennen: [www.meditop.ch/de/group\\_fitness](http://www.meditop.ch/de/group_fitness)



## In den Räumlichkeiten des MeditopCenters:

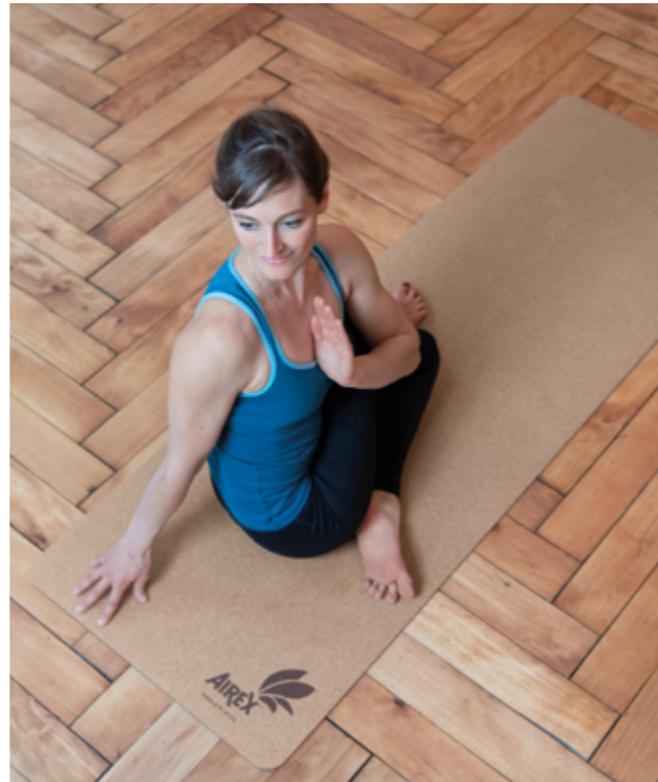
- Gruppe ab 5 bis 18 Personen
- Dauer der Lektion nach Absprache
- Zeitfenster nach Absprache/Verfügbarkeit
- Kursleitung aus dem Meditop-Team
- Klimatisierte Räumlichkeiten
- Hochwertiges Sport-Equipment vorhanden
- Einmalig als Event oder regelmässig möglich
- Kursformat nach Absprache/Wunsch
- Preis/Machbarkeit auf Anfrage

# Gruppenkurse vor Ort

Organisieren Sie einen Kurs in Ihrer Firma oder in der Turnhalle, wo Ihr Verein trainiert.

Sie haben eine Räumlichkeit, die sich für Gruppenstunden eignen würde? Mieten Sie unsere Kursleiter und Kursleiterinnen für einen Gruppenkurs. Ob eine ruhige Yogastunde oder ein ausgelassenes Tanztraining – nach der Trainingseinheit kehrt man fit und erholt an den Arbeitsplatz zurück.

Die Termine können für Trainings ab 5 Interessenten vereinbart werden. Sollte Ihnen das Equipment für den Kurs fehlen, kann dieses stundenweise von uns gemietet werden. Andernfalls bieten wir die Möglichkeit, Ihren Trainingsraum mit AIREX-Produkten auszustatten. Mehr dazu finden Sie auf Seite 12.



## Gruppenkurse in Ihren Räumlichkeiten:

- Gruppe ab 5 Personen
- Dauer der Lektion nach Absprache
- Zeitfenster nach Absprache/Verfügbarkeit
- Kursleitung aus dem Meditop-Team
- Räumlichkeiten durch Sie organisiert
- Sport-Equipment kann stundenweise gemietet werden
- Einmalig als Event oder regelmässig möglich
- Kursformat nach Absprache/Wunsch
- Preis/Machbarkeit auf Anfrage



# Qualitätsprodukte von AIREX®

## Gymnastikmatten und Balance-pads von AIREX® für Ihren Verein oder zum Einrichten eines Bewegungsraums am Arbeitsplatz

Wenn Sie Gymnastikmatten und Balance-pads für Ihren Verein oder einen Fitnessraum suchen, dann sind Sie bei uns genau richtig! Das MeditopCenter in Seengen ist nicht nur Test- und Ausbildungszentrum von AIREX®, sondern bietet über die Partnerfirma Lucamed GmbH die hochwertigen Gymnastikmatten und Balance-pads in verschiedenen Farben, Grössen und Ausführungen an.

Die Produkte sind im MeditopCenter erhältlich oder auch online unter [www.lucamed.ch/kinesio-shop](http://www.lucamed.ch/kinesio-shop)

Wir beraten in Bezug auf die optimale Ausstattung mit den Qualitätsprodukten von AIREX® und offerieren attraktive Preise für jede Bestellmenge. Bei grösseren Mengen können alle Produkte aus dem Sortiment AIREX® über uns bezogen werden. Selbstverständlich bieten wir auch Trainings- oder Einführungskurse zu den Balance-pads an.



## AIREX® – die Matten mit Schweizer Qualität.

Seit über 50 Jahren produziert AIREX® in Sins (AG) Schaumstoffmatten für Gymnastik, Therapie und Freizeit. Von einem kleinen Nischenanbieter hat sich die Marke über die Jahre zum Weltmarktführer unter den Mattenherstellern gemausert. Und dies mit gutem Grund: Die Produkte von AIREX® sind besonders komfortabel, hygienisch, wassertauglich, wärme- und kälteisolierend, sehr langlebig und dämpfen optimal. Kundenerfahrungen bestätigen regelmässig den oft kopierten aber unerreichten Qualitätsstandard der AIREX®-Produkte.



# Workshops

Durch langes Sitzen am Schreibtisch schmerzt der Rücken, oder der Nacken wird steif?

## Workshop «Ergonomie am Arbeitsplatz»

Der Workshop trägt einen grossen Teil zum Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden bei. Wir unterstützen Sie bei der Arbeitsplatzgestaltung und zeigen Ihrem Team in einem Ergonomie-Workshop, wie eine «bewegte Pause» die körperliche Aktivität wieder steigern kann. Zudem gehen wir auf individuelle Beschwerden der Mitarbeitenden ein und analysieren mögliche Ursachen.



## Gesundheits-Workshops

Planen Sie einen Teambildungs-Anlass oder möchten Sie Ihre Mitarbeitenden über Gesundheitsthemen aufklären? Dann nutzen Sie das grosse Know-how unseres Teams. Wir bieten diverse Workshops und Kurzvorträge zu Gesundheitsthemen – gerne gehen wir auf Ihre Wünsche ein und gestalten einen aktiven Austausch.

## Reduzieren Sie Stress am Arbeitsplatz und schützen Sie Ihre Mitarbeitenden

### Workshop «Stressmessung und Stressbewältigung»

Stress ist messbar: Der Stress Pilot® Pro ist ein ganzheitliches Tool zur individuellen Stressanalyse. Die Regulationsfähigkeit in Bezug auf biologische Stressreaktionen wird auf Basis der Herzratenvariabilität (HRV) gemessen. Diese spiegelt die Regulationsfähigkeit unseres autonomen Nervensystems wieder: Je variabler unsere Herzfrequenz ist, umso besser arbeitet unser

Nervensystem. Umgekehrt gilt: Eine geringe Variabilität signalisiert, dass der Körper sich in einem hohen «Stresszustand» befindet.

Gehen Sie mit uns dem Stress auf den Grund. Wir zeigen Ihrem Team wirksame Möglichkeiten, wie Stress in der Hektik des Alltags abgebaut werden kann.

# Kontakt

Sind Sie interessiert an einem firmenspezifischen Workshop, einem Group Fitness Kurs oder möchten Sie sich detaillierter über ein Angebot informieren? Gerne gehen wir auf Ihre Ideen und Wünsche ein und beraten Sie persönlich, um ein passendes Angebot zu finden.

Sie möchten sich genauer über ein Kollektivabonnement informieren? Füllen Sie bitte das Formular aus oder senden Sie eine E-Mail mit den entsprechenden Informationen an [info@meditop.ch](mailto:info@meditop.ch). Wir nehmen Kontakt auf und unterbreiten Ihnen ein entsprechendes Angebot.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Meditop-Team

## Ihre Ansprechpersonen:



**Janine Urech**  
Leitung Marketing und  
Leitung Group Fitness/Kinderhort  
[janine.urech@meditop.ch](mailto:janine.urech@meditop.ch)  
062 777 07 57 / 076 464 45 15



**Lynn Hunziker-Murer**  
Leitung Training  
Stv. Leitung Physiotherapie  
[info@meditop.ch](mailto:info@meditop.ch)  
062 777 07 57



**Dr. Lucio Carlucci**  
Inhaber MeditopCenter  
Geschäftsleitung  
[info@meditop.ch](mailto:info@meditop.ch)  
062 777 07 57



# Antrag für ein Kollektivabonnement

Firma/Verein:

Adresse:

Ansprechperson:

E-Mail:

Telefon:

Wie viele Personen aus Ihrem Verein/Ihrem Unternehmen trainieren bereits im MeditopCenter? Bitte deren Namen notieren:

Für wie viele Personen möchten Sie ein Kollektivabo abschliessen?

Wird mit dem Kollektivabonnement ein bestimmtes Trainingsziel verfolgt?

Wir sind ...

- ein Verein  
 eine Firma  
 Andere:

Das Abonnement soll gültig sein ...

- für das ganze Jahr  
 für die Sommersaison  
 für die Wintersaison

Welche Bereiche sollen im Kollektivabo enthalten sein?

- Trainingsfläche  
 Group Fitness  
 PowerPlate (Powertraining)  
 Kollektivtrainingsplan  
 Individuelle Trainingspläne  
 Testings/Retestings  
 Regelmässige Kontrolltrainings



## **Meditop Training GmbH**

Schulstrasse 9  
5707 Seengen

Tel. 062 777 07 57  
Fax. 062 777 07 59

[training@meditop.ch](mailto:training@meditop.ch)  
[www.meditop.ch](http://www.meditop.ch)

## **Meditop Therapien GmbH**

Schulstrasse 9  
5707 Seengen

Tel. 062 777 07 57  
Fax. 062 777 07 59

[info@meditop.ch](mailto:info@meditop.ch)  
[www.meditop.ch](http://www.meditop.ch)