



## Sport und Ernährung als MEDIZIN

Das private Institut für präventive Sport- und Ernährungsmedizin wurde von dem Ärzte-Ehepaar Dr. med. Bettina Wagner und Achim Wagner in Wettenberg bei Gießen gegründet. Seit Juni 2003 bietet das Institut im Gesundheits-Zentrum des Kurbades Königstein mit einem interdisziplinären Team (Sport- und Ernährungsmediziner, Internist, Psychologe, Sport- und Ernährungswissenschaftler, Physiotherapeuten, Rückentrainer) das medvita-Gesundheitsmanagement an.

Hierbei werden Sport, Ernährung und mentales Training gezielt und dosiert wie ein Medikament eingesetzt. Zuvor wird in einem ärztlichen Gespräch das individuelle Gesundheits- und Risikoprofil erstellt. Im Rahmen eines sportmedizinischen Check-ups können die aktuelle Leistungsfähigkeit und hieraus die individuellen Trainings-Intensitäten genau festgelegt werden.

Damit werden Überlastungen vermieden und ein optimaler Gesundheitseffekt durch den Sport erreicht. Durch langfristige und gezielte Veränderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten lassen sich eine Reihe von Erkrankungen vermeiden oder positiv beeinflussen. Hierzu zählen Herz- und Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, hohe Blutfette und Gicht. Aber auch Beschwerden des Bewegungsapparates wie Arthrosen, Osteoporose und Rückenschmerzen. Jahrelanges Übergewicht spielt bei vielen dieser Erkrankungen häufig eine große Rolle.

Wir möchten unsere Klienten motivieren, selbst für die eigene Gesundheit aktiv zu werden – und sie dabei langfristig beraten, begleiten und betreuen. Die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und den behandelnden Ärzten unserer Klienten ist uns hierbei sehr wichtig.

Das Kurbad Königstein bietet hervorragende Möglichkeiten für die eigene Gesundheit aktiv zu werden und ist daher für medvita ein idealer Partner.

Für Sie geht es um Ihre Gesundheit – für uns auch



Achim Wagner, Sportmediziner und Ernährungsmediziner  
DAEM/DGEM / Ärztlicher Leiter  
medvita

### Das medvita-Gesundheitsmanagement:

- ◇ Sport- und Ernährungsmedizinische Einzelberatung
- ◇ Vitaltraining (Cardiotraining, Arthrosport, Nordic Walking)
- ◇ Ernährungstraining – der Kurs zur gesunden Gewichtsreduktion
- ◇ Mentaltraining – Stressmanagement „Gesund und fit im Stress“
- ◇ Sportmedizinische Leistungs- und Gesundheits-check up's
- ◇ Persönliches Gesundheitscoaching
- ◇ Gesundheitsconsulting für Unternehmen

Unsere Kursangebote entsprechen den Richtlinien der Krankenkassen für Maßnahmen zur Gesundheitsförderung/Prävention und werden somit finanziert oder bezuschusst.

### Unsere aktuellen Kurse im Gesundheits-Zentrum:

- ◇ medvita – Cardiotraining\*
- ◇ Nordic Walking Di + Fr 10–11 Uhr
- ◇ Ergometertraining Fr 16–17.30 Uhr
- ◇ medvita – Ernährungstraining, Gruppenberatung Do 18.30–20 Uhr
- ◇ medvita – Stressmanagement

\*Diese Kurse gehen über 8–10 Einheiten und sind als fortlaufende Veranstaltungen konzipiert. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## Nordic Walking



Nordic Walking aus Skandinavien ähnelt in der Bewegung dem klassischen Skilanglauf und ist als moderner Gesundheitssport für alle Altersgruppen geeignet. Im Vergleich zum Walking ohne Stöcke werden durch das dynamische Gehen mit Stöcken die Gelenke bis zu 30 Prozent entlastet und bis zu 46 Prozent mehr Kalorien verbraucht. Verspannungen im Schulter-Armbereich lösen sich, und die Muskulatur des ganzen Körpers und damit das Herz-Kreislaufsystem werden optimal trainiert. Wer Nordic Walking unter fachkundiger Anleitung kennen lernen möchte, für den bietet medvita die Teilnahme an unseren Kursen an.

Nähere Informationen im  
Gesundheits-Zentrum  
0 61 74 / 92 65 39



*Kurbad Königstein  
aktuell und informativ*