



DIREKT IM  
BORUSSIA-  
PARK

# MEDICAL PARK BORUSSIA MÖNCHENGLADBACH

Therapie, Training & Prävention



MEDICAL PARK  
BORUSSIA MÖNCHENGLADBACH



## HERZLICH WILLKOMMEN

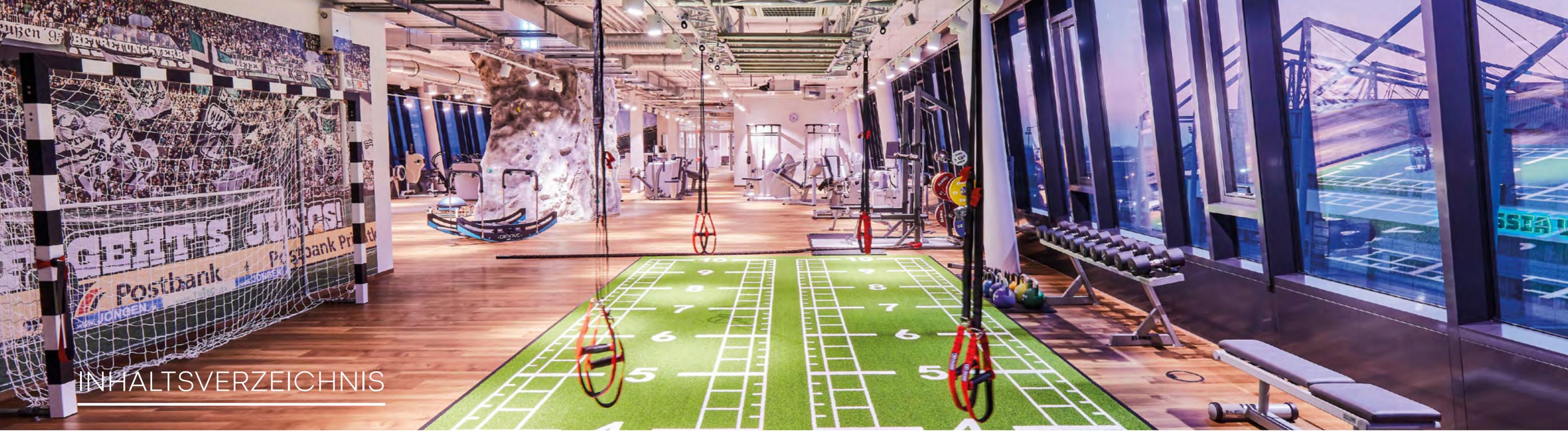
Im Medical Park Borussia Mönchengladbach erwartet Sie ein erfahrenes und interdisziplinär arbeitendes Team aus Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern. Wir bieten Physio- und Trainingstherapie für Versicherte aller Kassen sowie für Selbstzahler und betreuen Sie dabei individuell und zielorientiert - ganz wie einen Bundesliga-Profi der „Fohlen-Elf“. Einzigartige Therapie- und Trainingsmöglichkeiten auf über 1.400 qm mit traumhaftem Ausblick auf den BORUSSIA-PARK stehen für Sie bereit. Die Ausstattung mit modernsten Geräten ermöglicht Behandlungs- und Trainingsoptionen nach den neuesten Erkenntnissen. Unsere erfahrenen Therapeuten begleiten Sie auf dem Weg zu mehr Lebensqualität.



Ihr Klaus Schmitz  
Geschäftsführer

TRAINIEREN  
WIE DIE  
FOHLEN





## INHALTSVERZEICHNIS

UNSERE GRUNDSÄTZE

06

AMBULANTE REHA-ANGEBOTE FÜR  
ORTHOPÄDISCHE PATIENTEN:

08



ARTHROSE- & GELENKTHERAPIE

10



RÜCKENTHERAPIE

12



RETURN-TO-SPORT

14

SONSTIGE ANGEBOTE:

16



PRÄVENTION & FITNESS

18



FUNKTIONS- UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK

20



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

22

WEITERE INFOS & KONTAKT

24

# UNSERE GRUNDSÄTZE



## KOMPETENT:

Wir bieten moderne Therapien und individuelle Behandlungsansätze. Unser erfahrenes Team aus Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern arbeitet dabei stets interdisziplinär.



## PERSÖNLICH:

Wir respektieren Ihre Bedürfnisse, Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen und setzen in Ihrer Behandlung alles daran, Ihnen gerecht zu werden.



## AUTHENTISCH:

Unser Leitbild setzt sich aus Verantwortung, Herzlichkeit und Motivation zusammen – dabei berücksichtigen wir neben der physischen auch Ihre psychische Situation.



## QUALITATIV:

Wir sorgen für Transparenz und lassen unseren Standort regelmäßig unabhängig nach DIN ISO 9001:2015 zertifizieren. Qualität und Therapie sowie alle anderen Leistungen sollen schließlich für Sie messbar sein.





## AMBULANTE REHA- ANGEBOTE FÜR ORTHO- PÄDISCHE PATIENTEN

Ob nach Operationen, akuten Verletzungen oder bei chronischen Erkrankungen – bei Medical Park Borussia Mönchengladbach kann eine Rehabilitation auch in der gewohnten häuslichen Umgebung durchgeführt werden.

Neben der Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität streben wir im Rahmen der Ambulanten Rehabilitation stets eine Verbesserung der Lebensqualität und Eigenkompetenzen an. Der Verbleib in der gewohnten, häuslichen Umgebung unterstützt diese Ziele und wird von den Patienten als wesentlicher Vorteil empfunden.

Den maßgeschneiderten Behandlungsplan erarbeitet unser Ärzte- und Therapeutenteam gerne im Austausch mit dem Operateur oder niedergelassenen Arzt.

Bestandteil der medizinischen Leistungen sind die ärztlichen Untersuchungen sowie die verschiedenen Behandlungsmaßnahmen der Physio- und Sporttherapie. Für die Berufsgenossenschaften und privaten Krankenversicherungen führen wir zusätzlich die Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP) durch.

### UNSER REHA-ANGEBOT IM DETAIL:



ARTHROSE- & GELENKTHERAPIE



RÜCKENTHERAPIE



RETURN-TO-SPORT



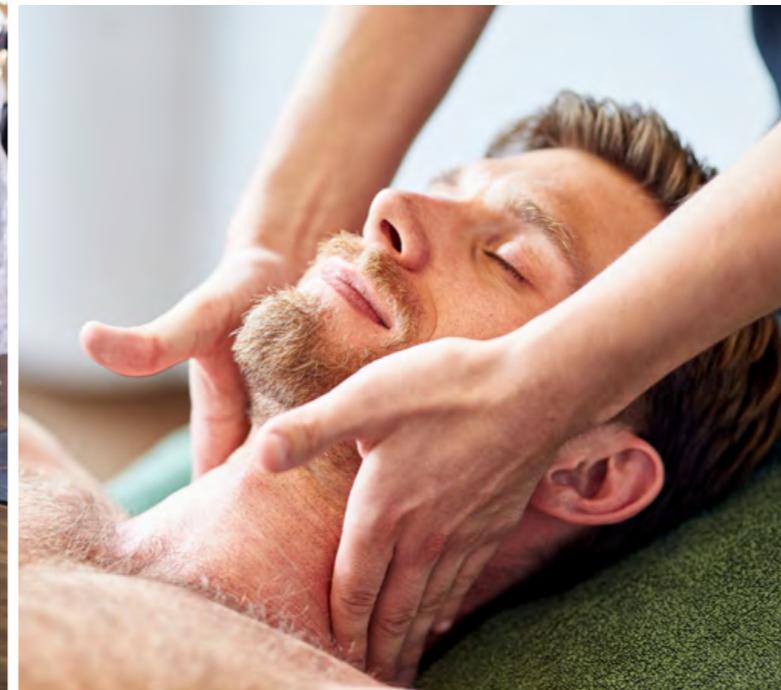
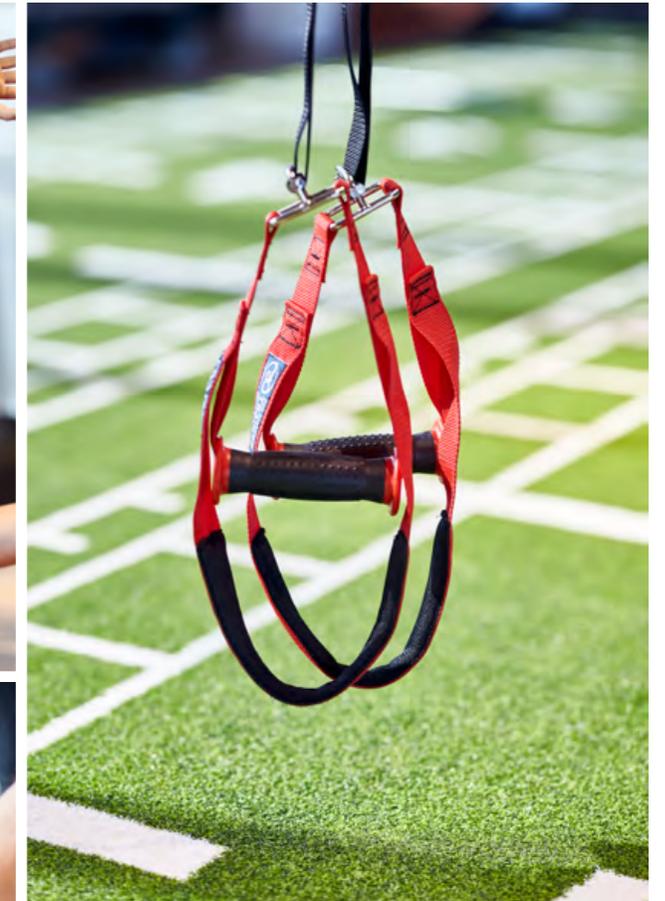
ENTDECKEN  
SIE EINE NEUE  
LEBENS-  
QUALITÄT

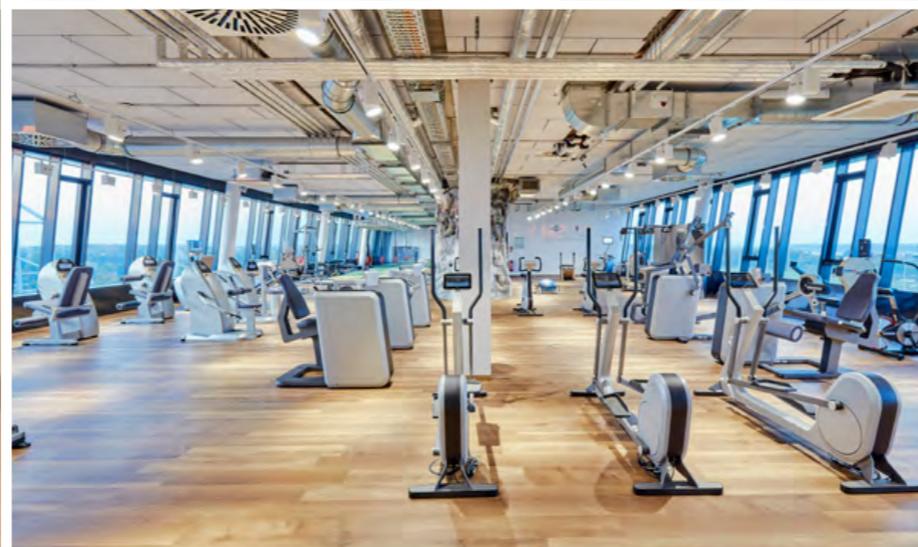
# ARTHROSE- & GELENKTHERAPIE

Entscheidend bei Arthrose ist der gezielte und kombinierte Einsatz verschiedener Therapieformen. Wir setzen unsere Programme fokussiert dazu ein, um Beschwerden bei einer bestehenden Arthrose zu lindern und eine Operation zu vermeiden oder zu verzögern. Wissenschaftliche Studien belegen die Notwendigkeit dieser Bewegungsprogramme und deren Vorteile gegenüber anderen Behandlungsansätzen. Sollte eine Operation unvermeidlich sein, bereiten wir Sie optimal auf diese vor (Prähabilitation) und stehen danach auch für die Rehabilitation zur Verfügung – beispielsweise im Rahmen einer Erweiterten ambulanten Physiotherapie (EAP).

## THERAPIE-BAUSTEINE:

- **Krankengymnastik** ist ein fester Bestandteil der konservativen, operativen und präventiven Versorgung. Es werden sowohl aktive als auch passive Behandlungstechniken verwendet.
- **Medizinische Trainingstherapie (MTT) und Krankengymnastik am Gerät (KG-G)** verbessern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Nach einer detaillierten Befunderhebung erstellen unsere Therapeuten einen individuellen Trainingsplan, bei dem die Erarbeitung funktioneller und automatisierter Bewegungsmuster im Fokus steht. Die Übungen finden an modernsten Trainingsgeräten statt.
- **Manuelle Lymphdrainage** ist eine sanfte Behandlung von Schwellungen. Dabei bewegt der Therapeut die angestaute Flüssigkeit mit leichtem Druck aus dem Gewebe in das Lymphsystem, von wo aus sie abtransportiert wird. Der Effekt: Das Gewebe schwillt ab, wird lockerer und weicher, Schmerzen werden gelindert und die Beweglichkeit gefördert.
- In der **Elektrotherapie** werden Gleichstrom oder Wechselstrom durch den Körper oder einzelne Körperteile geleitet. Dazu zählen die Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) oder die Iontophorese.





## RÜCKENTHERAPIE

Viele Menschen leiden unter Rücken- und Nackenschmerzen. Dabei sind die Ursachen dieser Wirbelsäulenschmerzen so vielseitig wie die Patienten selbst. Aus diesem Grund gibt es nicht die eine richtige Lösung. Sicher ist aber, dass die richtige Form und das richtige Maß an Bewegung helfen, die Schmerzen zu lindern oder ganz zu beseitigen.



### THERAPIE-BAUSTEINE:

- **Manuelle Therapie (MT)** ist eine spezielle Form der Physiotherapie, die bei Funktionsstörungen des Bewegungsapparates, insbesondere bei Schmerzen und Beweglichkeitseinschränkungen im Gelenk-, Muskel- und Nervensystem zum Einsatz kommt. Sie wird von speziell ausgebildeten und durch die Krankenkassen zertifizierten Therapeuten durchgeführt.
- **Krankengymnastik am Gerät (KG-G)** verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Nach einer detaillierten Befunderhebung erstellen unsere Therapeuten einen individuellen Trainingsplan, bei dem die Erarbeitung funktioneller und auto-matisierter Bewegungsmuster im Fokus steht. Die Übungen finden an modernsten Trainingsgeräten statt. Geräteeinstellung, Bewegungskontrolle und -korrektur sowie die Therapiedokumentation liegen ganz in den Händen der erfahrenen Therapeuten.
- **Rückenkurse** dienen der Vorbeugung und Sekundärprävention – egal ob als Präventionskurs (durch die Krankenkasse zertifiziert und gefördert) oder als offener Kurs im Rahmen unserer Trainingsverträge.
- **Medizinische Trainingstherapie** ist das wirksamste Mittel gegen Rückenschmerzen. Kraft- und Beweglichkeitstraining sowie Haltungs- und Koordinationsschulung sind wichtige Bestandteile unserer Medizinischen Trainingstherapie.

## RETURN-TO-SPORT

Sportverletzungen stellen für Athletinnen und Athleten einschneidende Ereignisse dar. Neben den akuten Beeinträchtigungen, die eine Verletzung mit sich bringt, sind auch mittel- und langfristige Folgeschäden möglich. Die Entwicklung chronischer Probleme und das Risiko eines Rezidivs oder einer Folgeverletzung sind nach der Rückkehr zum Sport deutlich erhöht. Unsere Sportphysiotherapeuten verfügen über umfangreiche Erfahrungen aus dem Hochleistungssport. Auf dieser Basis setzen sie auf ein mehrstufiges Verfahren, um die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit von verletzten Sportlern bestmöglich wiederherzustellen.

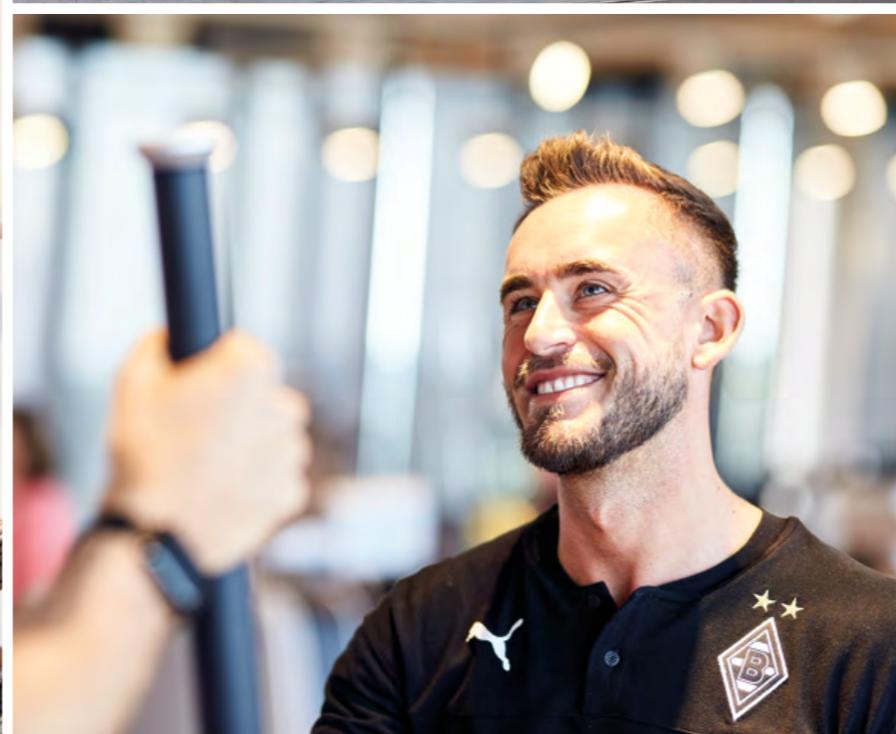


### UNSERE RETURN-TO-SPORT BAUSTEINE:

- **Physiotherapeutischer Befund:**  
Beurteilung der Belastbarkeit durch objektive und subjektive Stabilitäts- und Koordinationstests
- **Umfassende Rehabilitation:**  
Sportphysiotherapie, Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Manuelle Lymphdrainage, Krankengymnastik am Gerät, Indoor-Rehabilitationstraining und Athletiktraining
- **Sportmotorische Tests:**  
Beurteilung der allgemeinen und sportartspezifischen Belastbarkeit durch Kraft- und Koordinationstests
- **Medizinische Trainingstherapie:**  
Umfassendes Trainingsangebot zur Verbesserung der allgemeinen und sportartspezifischen Leistungsfähigkeit



SICHER  
ZUR ALTEN  
SPITZENFORM  
FINDEN



## SONSTIGE ANGEBOTE:

Unsere Türen sind weit geöffnet. Und zwar nicht nur für Patient\*innen des klassischen Therapieangebots „auf Rezept“, sondern auch für Sie als Privatperson oder Unternehmen: Ob Sie für Ihren nächsten Marathon trainieren, auf dem Crosstrainer einfach ein paar Pfunde verlieren oder gemeinsam mit Ihrem Büroteam ins Schwitzen kommen möchten... wir unterstützen Sie gerne bei Ihrem sportlichen Vorhaben! Bei Bedarf auch mit einem auf Sie und Ihr Team zugeschnittenen Trainingsplan, basierend auf Ihren Funktions- und Leistungsdaten und ganz orientiert an Ihren Bedürfnissen. Also: Treten Sie ein.

### UNSER ZUSÄTZLICHEN ANGEBOTEN IM ÜBERBLICK:



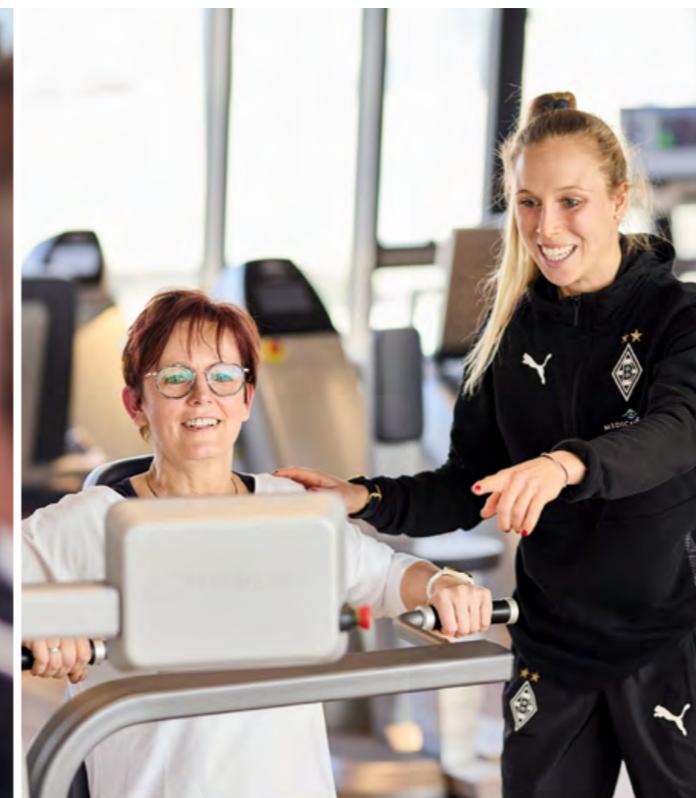
PRÄVENTION & FITNESS



FUNKTIONS- & LEISTUNGSDIAGNOSTIK



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



## PRÄVENTION & FITNESS

Ein regelmäßiges medizinisch kontrolliertes Training stabilisiert und entlastet die Wirbelsäule und Gelenke, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, unterstützt die Gewichtsreduzierung und verbessert die Haltung. In unseren großzügig und freundlich gestalteten Trainingsbereichen bieten wir hierzu eine Vielzahl an Möglichkeiten. Die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, einem speziellen Dehn- und Faszienprogramm sowie Übungen zur Ganzkörperstabilisation wird nicht nur bei spezifischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Gelenkproblemen oder Herz-Kreislauferkrankungen eingesetzt. Vielmehr eignet sich das Training auch zur Prävention, allgemeinen Kräftigung und Steigerung des Wohlbefindens.

Vor Trainingsbeginn erstellen qualifizierte Therapeuten gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Trainingsplan, zudem haben unsere Therapeuten stets ein wachsames Auge auf alle Trainierenden. In unserem Trainingsbereich bieten modernste und Sensoren gestützte medizinische Trainingsgeräte ein Höchstmaß an Komfort. Der richtige Bewegungsablauf und das optimale Tempo werden durch die automatische Einstellung und Dokumentation der Geräte korrekt eingehalten und das Training dadurch umso effektiver.

Das Angebot wird durch verschiedene Kurse wie Rückenschule, Pilates und Functional Training ergänzt. Diese sind wie das medizinische Training Bestandteil von Trainingsverträgen oder 10er-Karten. Spezielle Präventionskurse (durch die Krankenkassen zertifiziert und gefördert) ergänzen unser Kursprogramm



## FUNKTIONS- & LEISTUNGSDIAGNOSTIK

„Verschreibe nie ein Medikament, wenn Du die Krankheit nicht eindeutig diagnostiziert hast.“ So lautet eine zentrale Maxime in der Medizin. Für die Trainingstherapie gilt das gleiche. Um die passende Behandlung zu identifizieren, bedarf es erst eines genauen Blicks auf die Beschwerden und Probleme, die Ursachen und Auslöser.



### UNSERE ANALYSE- UND TESTVERFAHREN:

- Laktat-Leistungsdiagnostik
- Isokinetische Kraftanalysen
- Sprungkraftmessung
- Functional-Movement-Screen und Y-Balance-Test
- Gang- und Laufanalyse
- Haltungsanalysen





## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

In praktischen Kursen, Workshops und begleitenden Vorträgen zeigen wir Ihnen und Ihren Mitarbeitern, wie viel Freude eine gesunde Lebensweise macht. Unsere Konzepte in den Themenfeldern Bewegung, Ernährung und Entspannung versprechen nachhaltigen Erfolg und unterstützen Sie dabei, die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen und typischen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.



### UNSERE BAUSTEINE FÜR IHR BGM-ANGEBOT:

- Aktionstage zu versch. Themen, z. B. „Gesundheitstage“
- Stressmanagement/Entspannungsprogramme
- Gesundheitskonzepte
- Gesundheitschecks/Tests
- Rückenfit
- Ernährungsberatung
- Motivations- und Gesundheitsvorträge
- Fitnessanalyse im Unternehmen
- Arbeitsplatzanalyse
- Ergonomie Beratung
- Arbeitsplatzbezogenes Training
- Als individuelles Coaching oder als Seminar für größere Gruppen



# TRAINIEREN WIE DIE FOHLEN

## ANGEBOTE

Wir beraten Sie gerne und stellen Ihnen ein individuelles Programm für Ihr Unternehmen zusammen.

## KONTAKT & BUCHUNG

### **Medical Park Borussia Mönchengladbach**

Hennes-Weisweiler-Allee 1  
41179 Mönchengladbach  
Telefon: +49 2161 573190  
E-Mail: [borussia@medicalpark.de](mailto:borussia@medicalpark.de)  
[www.medicalpark.de](http://www.medicalpark.de)



## ZERTIFIZIERUNG

Alle Einrichtungen der Medical Park- Unternehmensgruppe werden regelmäßig von der DEKRA zertifiziert.



## SO FINDEN SIE UNS

Medical Park Borussia Mönchengladbach erreichen Sie ganz einfach über die A61, Ausfahrt Ausfahrt 11 Mönchengladbach-Holt.



MEDICAL PARK  
BORUSSIA MÖNCHENGLADBACH