



# Medical fitness

Behandling og træning med udgangspunkt i dine behov

Medical fitness er et månedligt abonnement, som kombinerer fysioterapeutisk behandling med effektiv og målrettet træning. Tilbuddet er til dig, som har brug for en ekstra indsats for at komme dine skavanker til livs, og som gerne vil træne mere løsningsorienteret.

Med Medical fitness får du adgang til optimale træningsfaciliteter, hvor du i samarbejde med en af vores fysioterapeuter får tilrettelagt et individuelt træningsprogram med fokus på at løse dit problem. Samtidig får du én månedlig konsultation hos samme fysioterapeut. Her tilpasses din træning løbende, så du altid er tryk i forløbet og din træning er løbende superviseret.

## Træn dig til færre skavanker

Med et Medical fitness abonnement er der fokus på træning, som et essentielt element i behandlingen af din skavank. Forskning viser, at træning spiller en stor rolle i behandlingen af led- og muskelproblemer. Det er for eksempel påvist, at træning er lige så godt, om ikke bedre, end operation ved slidgigt i knæet eller diskusprolaps i ryggen

Får du i en periode behov for flere konsultationer hos fysioterapeuten, har du mulighed for at tilkøbe dette.



**fysioterapi**

## Med Medical fitness får du



### En opstartskonsultation

Først bliver du undersøgt af en af vores autoriserede fysioterapeuter. Efterfølgende bliver du instrueret i et individuelt træningsprogram med fokus på dit problemområde eller skavank.



### Selvtræning

Du får med dit abonnement adgang til fri træning i Fit&Sund ud fra dit personligt tilrettelagte program i den bemandede åbningstid.



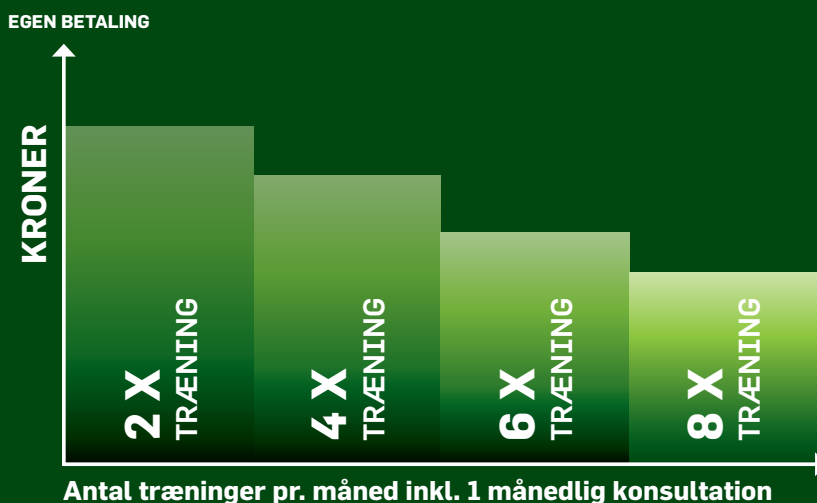
### Månedlig konsultation

Hver måned kan du booke én konsultation hos din fysioterapeut på abonnementet. Om det er behandling eller opfølgning på din træning vælger I sammen.

# Træn mere, bliv hurtigere klar – og spar penge...

Jo oftere og mere intensivt du træner, desto bedre bliver Medical fitness for dig. Dels kommer du dig hurtigere over din skavank, og dels bliver dit abonnement også billigere for dig på månedsbasis.

Du vil dog maksimalt kunne få tilskud fra "danmark" til træning med dit øvelsesprogram 8 x pr måned på medlemskabet.



## Pris

|                                                               |                        |
|---------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Opstart Medical fitness (undersøgelse og introduktion)</b> | se pris hos din klinik |
| <b>Medical fitness abonnement (pr. md.)</b>                   | se pris hos din klinik |
| <b>Ekstra konsultationer hos fysioterapeut</b>                | se pris hos din klinik |

## \*Refusion fra Sygeforsikring "danmark"

| Tilskud fra "danmark"                                                               |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Opstart Medical fitness (undersøgelse og introduktion)</b>                       | <b>133 kr.</b> |
| Medical fitness abonnement                                                          |                |
| <b>Fysioterapeutisk konsultation</b>                                                | <b>88 kr.</b>  |
| <b>Selvtræning efter fysioterapeutisk program</b> (tilskud dog maks. 8 x pr. måned) | <b>30 kr.</b>  |
| Tilskud fra andre sundhedsforsikringer er variable                                  |                |

Ved maksimal brug af abonnement bliver din månedlige udgift efter refusion fra "danmark" 271 kr. - 371 kr. Spørg på din klinik for din pris.

Du er altid velkommen til at spørge og få mere information i din lokale Fit&Sund fysioterapi klinik.