



SPORTZENTRUM – wissen, worauf es ankommt



ROSENKLINIK  
*Sportzentrum*

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER



# Inhalt

Für den Spitzensport – und für Sie _____	2
Unser Angebot auf einen Blick _____	4
Einzeltests _____	5
Leistungspaket FORM _____	7
Leistungspaket ENHANCE _____	8
Leistungspaket RECOVER _____	11
Unser Equipment _____	13
Anreise und Kontakt _____	15

# Für den Spitzensport – und für Sie

Das Rosenklinik Sportzentrum ist Ihr sportmedizinisches Kompetenzzentrum für Prävention, Leistungsdiagnostik und Rehabilitation am oberen Zürichsee.

In angenehmer, motivierender Atmosphäre kümmert sich ein interdisziplinäres Team um Ihre Gesundheit. Wir betreuen sowohl Profimannschaften vor, während und nach der Saison als auch ambitionierte Amateursportlerinnen und -sportler und solche, die es werden wollen.

In unseren 7 Behandlungsräumen und 2 Trainings- /MTT-Bereichen analysieren wir Ihre Performance nach dem neuesten Stand der Forschung. Mit den gewonnenen Daten holen wir das Beste aus Ihrem Körper heraus und minimieren zeitgleich Ihr Verletzungsrisiko.

Eine Leistungsanalyse empfiehlt sich auch im Anschluss an eine postoperative Rehabilitation, um Sie sportlich wieder sicher und beschwerdefrei auf Kurs zu bringen.



# Unser Angebot auf einen Blick

Wir bieten unterschiedliche Pakete in der Leistungsdiagnostik für Sportvereine, Selbstzahlende, Zusatzversicherte sowie Patientinnen und Patienten mit einer Physiotherapie-Verordnung an. Gerne beraten wir Sie unverbindlich.

## **EINZELTESTS**

Überlassen Sie Ihr Training nicht dem Zufall: Mit Hilfe von Leistungstests analysieren wir Ihre körperliche Verfassung und finden so heraus, wie Sie Ihr Training optimieren und effizienter gestalten können. Unsere Einzeltests eignen sich für ambitionierte Sporttreibende sowie Sportclubs, die ihre Testbatterien selbstständig aus unserem breiten Angebot zusammenstellen möchten.

## **LEISTUNGSPAKETE**

Abnehmen, die Leistung steigern oder nach einer Verletzung wieder in Form kommen: Sie haben ein Ziel vor Augen und möchten dieses auf gesunde und beschwerdefreie Weise erreichen. Im Sportzentrum wählen Sie zwischen den drei Paketen FORM, ENHANCE und RECOVER. Diese sind in unterschiedlichen Ausführungen (Bronze, Silber, Gold) erhältlich und so zusammengestellt, dass Sie Ihre gesteckten Ziele auf dem bestmöglichen Weg erreichen. Wir bringen Sie kompetent auf Kurs.

## **TRAINIEREN MIT DDROBOTEC®**

Als ddrobotec®-Partner bieten wir spezielle Aufbau- und Testprogramme sowie Abonnements für unterschiedliche Zielgruppen in spielerischem Setting an. Sie trainieren mit einem robotergestützten Trainingssystem und finden heraus, wie stark, reaktiv und gut koordiniert Ihre Beine sind. Eine Trainingseinheit dauert in der Regel nur 25 Minuten, unsere durch einen Trainer begleiteten saisonalen Tests 60 Minuten.

Auf unserer Webseite finden Sie weitere Informationen zu unseren Angeboten sowie die Möglichkeit zur Online-Buchung.



# Einzeltests

Im Rosenklinik Sportzentrum führen wir Kraft-, Ausdauer- und Sprunganalysen durch. Folgende Tests können einzeln gebucht werden:

## **ISOKINETISCHE KRAFTMESSUNG**

Maximalkraftmessung der Beuge- und Streckmuskulatur der Beine.

## **AUSDAUERDIAGNOSTIK**

VO<sub>2</sub>max-Messung auf dem Fahrradergometer oder Laufband.

## **SPRUNGANALYSE**

Vier-Sprung-Analyse (Explosivkraft), ergänzend Drop Jump (Reaktivkraft) und Driftprotokoll (Sprungstabilität).







# Leistungspaket FORM

Sie möchten mehr aus sich herausholen, hartnäckige Fettpölsterchen loswerden oder ganz allgemein an Ihrer Fitness arbeiten? Wir helfen Ihnen, Ihre gesteckten Ziele zu erreichen. Dank ausführlicher Tests finden wir heraus, welches Training am besten geeignet ist, damit Sie nachhaltig und gesund fit werden.

FORM ist in den Ausführungen Bronze, Silber und Gold erhältlich. Mit dieser Abstufung stellen wir sicher, dass Sie nur so viel buchen, wie Sie auch wirklich benötigen, vom Basis-Check bis hin zu einer umfassenden Betreuung mit Retest, um Ihre Fortschritte nachzuverfolgen.

# Leistungspaket ENHANCE

Sie möchten Ihr Training optimieren und sich kontinuierlich verbessern: Unser Paket ENHANCE richtet sich an ambitionierte Sporttreibende, die zu ihrer persönlichen Höchstleistung finden möchten. Wir betreuen Sie sowohl im Amateur- als auch Profisegment und gehen gezielt auf die spezifischen Ansprüche Ihrer Sportart ein.

Das Paket ENHANCE ist in den Ausführungen Bronze, Silber und Gold erhältlich. Diese unterscheiden sich im Umfang und der Intensität der Betreuung, Analyse sowie im Umfang der Testbatterie. Sie entscheiden selbst, wie umfassend Sie getestet und betreut werden möchten.

**«Der Leistungstest zeigt schwarz auf weiss, wo Verbesserungspotenzial besteht,  
um auf dem Eis die beste Leistung abzurufen.»**

**Colin Gerber, Eishockeyspieler, SC Rapperswil-Jona Lakers**





# Leistungspaket RECOVER

Sie haben Ihre verschriebene postoperative Physiotherapie erfolgreich absolviert, aber das Gefühl, noch mehr aus sich herausholen zu können? Leiden Sie unter spezifischen Schmerzen im Alltag oder beim Sport, die Sie gerne von einem Experten analysieren lassen möchten? Unser Leistungspaket RECOVER bietet massgeschneiderte Analysen und Trainingsmethoden, um Ihre Heilung in Angriff zu nehmen oder optimal fortzusetzen.

RECOVER ist ein stark personalisiertes Angebot, bei welchem wir gezielt auf Ihre Beschwerden eingehen. Sie entscheiden selbst, wie intensiv Sie sich von uns betreuen lassen, von einer einstündigen Beratung und Physiotherapie bis hin zu ausführlichen «Return to sport»-Testings und physiotherapeutischen Folgeterminen.

Ein RECOVER-Paket eignet sich selbstverständlich auch für unsere agile+®-Patientinnen und -Patienten (künstlicher Knie- und Hüftgelenkersatz), die nach ihrer verschriebenen postoperativen Physiotherapie mit uns weitertrainieren möchten.

**«Nach meiner Verletzung fand ich dank des massgeschneiderten Angebots im Rosenklinik Sportzentrum schnell zu meiner alten Leistung zurück.»**

**Ernest Plizga, Volleyballspieler, TSV Jona Volleyball**





ddrobotec®



# Unser Equipment

## **EASYTECH PRIMA PLUS (ISOKINET)**

Isokinetische Geräte kommen in der Leistungsanalyse, Rehabilitation und im Krafttraining zum Einsatz. Basierend auf den gewonnenen Ergebnissen kann ein defizitorientiertes Training ausgestaltet werden.

## **COSMED QUARK CPET (VO<sub>2</sub>MAX-TESTUNG)**

Im Spitzensport und in der Sportmedizin wird die VO<sub>2</sub>max-Testung standardmässig zur Leistungsdiagnostik und als Tracker für Trainingserfolge eingesetzt. Wir bieten eine Testung sowohl auf dem Fahrradergometer als auch auf dem Laufband an.

## **1080 QUANTUM SYSTEM (FUNKTIONELLE TESTS)**

Das 1080 Quantum System vereint Leistungstest, Training und Rehabilitation auf Forschungsniveau. Es dient unter anderem zur Ermittlung von Beweglichkeit, Konstitution, Ausdauer, Agilität und der Rumpf- und Beinachsenstabilität.

## **OPTOJUMP (LAUF- & SPRUNGTESTS)**

Das Optojump-System dient der allgemeinen Beurteilung des physischen Zustands basierend auf verschiedenen Lauf-, Geh- und Sprungtests. Im Zentrum steht die Erkennung von Defiziten hinsichtlich (Explosions-)Kraft und dynamischen Haltungproblemen.

## **DDROBOTEC® (TESTING & EXERGAMES)**

ddrobotec® ist ein robotischer Personal Trainer zur Testung und zum Training des neuromuskuloskelettalen Systems der unteren Extremität sowie der exekutiven Funktionen. ddrobotec® wurde für ein- und beidseitiges Training konzipiert, wobei jedes Bein unabhängig belastet, trainiert und gemessen wird.





# Anreise und Kontakt

Die Rosenklinik Physiotherapie und das dazugehörige Sportzentrum befinden sich im 2. Obergeschoss der Rosenklinik im Herzen von Rapperswil, nur 5 Gehminuten vom Bahnhof entfernt. Wir sind von Montag bis Freitag, 08:00 bis 19:00 Uhr für Sie da.

Rapperswil wird von der S-Bahn aus allen Regionen um den oberen Zürichsee, aus dem Zürcher Oberland und aus Zürich im Viertel- oder Halbstundentakt bedient. Rund um die Klinik befinden sich verschiedene gebührenpflichtige öffentliche Parkplätze.

Ihren Termin können Sie bequem online buchen. Selbstverständlich freuen wir uns auch auf Ihre Kontaktaufnahme per Telefon oder E-Mail.

## **Rosenklinik Sportzentrum**

Güterstrasse 21/23

8640 Rapperswil-Jona

Tel. +41 55 220 70 70

sportzentrum@hin.physio

[www.rosenklinik.ch](http://www.rosenklinik.ch)



Dieser QR-Code bringt Sie direkt zu Google Maps.

Rosenklinik Physiotherapie · Güterstrasse 21/23 · CH-8640 Rapperswil-Jona · Tel. +41 55 220 70 70 · sportzentrum@hin.physio · www.rosenklinik.ch