

Professionelle Beratung und Unterstützung

Professional advice and support



Wir beraten und unterstützen Sie in folgenden Bereichen:

- Check-ups und Leistungsdiagnostik
- Optimierung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit
- Sportmedizin bei Müdigkeit und Leistungsverminderung
- Verletzungsprophylaxe
- Management bei Überlastungen
- Ganganalyse (Einlagenanpassung nach Bedarf)
- Sportphysiotherapeutische Bewegungsanalyse
- Sportartspezifisches Personal Training
- Ambulantes oder stationäres Rehabilitationstraining
- Gesunde Ernährung für Sportler
- Trainingsberatung und -planung

We can provide you with advice and support in the following areas:

- *Check-ups and performance diagnostics*
- *Optimisation of physical and mental performance*
- *Sports medicine in the event of fatigue and reduced performance*
- *Injury prevention*
- *Management of strains*
- *Gait analysis (insole adjustment as required)*
- *Sports physiotherapy movement analysis*
- *Sport-specific personal training*
- *Inpatient or outpatient rehabilitation training*
- *Proper nutrition for athletes*
- *Training advice and planning*

Bei ärztlicher Verordnung für Schweizer Patienten kann ein Teil der Leistungen auch über Ihre Krankenkasse abgerechnet werden. Für Verbände, Firmen und Gruppen stellen wir ein auf Sie angepasstes Angebot zusammen. Auf Ihre Kontaktaufnahme freuen wir uns.

Kontakt

Für eine persönliche Beratung, eine Terminvereinbarung und weitere Informationen erreichen Sie uns von Montag bis Freitag von 7.15 bis 18.00 Uhr und am Samstag von 9.00 bis 12.00 Uhr unter +41 (0)81 303 38 38 oder sportmed@resortragaz.ch

For Swiss patients referred to the center by a doctor, some of the costs of treatment can be covered by your health insurance. We will be happy to put together tailored offers for clubs, companies and groups. We look forward to hearing from you.

Contact

For a personal consultation or to arrange an appointment or request further information, please call us from 7.15 a.m. to 6 p.m. Monday to Friday and from 9 a.m. to 12 noon on Saturdays on +41 (0)81 303 38 38 or send an e-mail to sportmed@resortragaz.ch



Professionelle Sportmedizin
Professional sports medicine



7310 Bad Ragaz, Switzerland | Tel. +41 (0)81 303 38 38 | Fax +41 (0)81 303 38 39 | medizin@resortragaz.ch

www.somc.ch

www.somc.ch

Ihr Swiss Olympic Medical Center

Your Swiss Olympic Medical Center



Die Sportmedizin befasst sich mit Menschen, die sich bewegen wollen, vom Einsteiger bis zum Spitzensportler.

Wie gut kennen Sie Ihren Körper? Wo sind Ihre Grenzen?
Wie wirkt sich das Ausdauertraining auf Ihren Körper aus?
Wie können Sie Ihr Training optimieren?

Unsere Kernkompetenzen sind sportmedizinische und labortechnische Untersuchungen sowie Leistungsdiagnostik, orthomolekulare Behandlungsmethoden und medizinische Trainingsberatung. Das Swiss Olympic Medical Center Bad Ragaz unterstützt Sie in Zusammenarbeit mit unseren Sportärzten auf Ihrem Weg zum gewünschten Trainingserfolg.

Sports medicine deals with people who want to be active – from beginners to elite athletes.

*How well do you know your body? What are your limits?
What effect does endurance training have on your body?
How can you optimise your training?*

Our core areas of expertise are sports medicine and laboratory tests, as well as performance diagnostics, orthomolecular treatment methods and medical training advice. In collaboration with our sports physicians, the Swiss Olympic Medical Center Bad Ragaz will support you in achieving your fitness goals.

Eine Vielzahl von Sporttests im Überblick

A wide range of sports tests at a glance

Sportmedizinische Leistungen	Sports medicine services	CHF
Ruhe- und Belastungs-EKG	Resting and stress ECG	*
Lungenfunktionstest	Pulmonary function test	*
Sportlabor, klein/gross (Blut- und Urintest)	Clinical laboratory diagnostics, basic/comprehensive (blood and urine test)	*
Körperfettmessung (Body Composition)	Body fat measurement (body composition)	80.–
Sportärztliche Untersuchung	Sports medical examination	200.–
Ernährung und Mikronährstoffversorgung (orthomolekulare Medizin)	Nutrition and micronutrient supply (orthomolecular medicine)	*
Management von Stress und Übertraining (durch Herzratenvariabilitätsmessung)	Management of stress and overtraining (via heart rate variability measurement)	*

Leistungsdiagnostik Ausdauer	Performance diagnostics, endurance	CHF
Laktatstufentest auf dem Fahrrad oder Laufband	Lactate grade test on a bicycle or treadmill	200.–
Duolaktatstufentest (für zwei Personen) auf dem Fahrrad oder Laufband	Duo lactate grade test (for two persons) on a bicycle or treadmill	350.–
Spiroergometrie mit VO2max, Bestimmung auf dem Fahrrad oder Laufband	Spiroergometry with VO2 max, testing on a bicycle or treadmill	350.–
Skitourentest mit Beratung	Ski touring test with consultation	300.–

Leistungsdiagnostik Kraft	Performance diagnostics, strength	CHF
Sprungkraftmessung (Quattro Jump)	Jump force measurement (Quattro Jump)	150.–
Isokinetische Kraftmessung der Oberschenkelmuskulatur (Con-Trex)	Isokinetic thigh muscle strength measurement (Con-Trex)	150.–

* Preis nach Absprache * Price by arrangement

Funktionelle Tests (Bewegungsqualität)	Functional tests (quality of movement)	CHF
Swiss-Olympic-Rumpftest (Magglinger Test)	Swiss Olympic core test (Magglinger test)	80.–
Rumpf- und Beinachsenstabilisationstest	Core and leg axis stabilisation test	160.–
Funktionelle Bewegungsanalyse	Functional movement analysis	230.–

Trainings, Beratung oder Planung	Training, consultation or planning	MIN	CHF
Trainingsberatung beim Sportphysiotherapeuten	Training consultation with a sports physiotherapist	15	50.–
Trainingsberatung beim dipl. Trainer für Spitzensport	Training consultation with an accredited high-performance sports trainer	15	50.–
Personal Training mit dem Sportphysiotherapeuten	Personal training with a sports physiotherapist	25 50	75.– 150.–
Individuelle Trainingsplanung und Tests, Einzel- und Mannschaftsbetreuung (Spezialpreise für Teams und Vereine)	Individual training planning and tests, individual and team support (special prices for teams and clubs)		*

Unterstützung beim Wiedereinstieg in den Sport (nach Verletzung)	Support on returning to sport (following injury)	CHF
Back-to-Sport-Test nach Knieverletzungen	Back-to-sport test following knee injury	300.–
Back-to-Sport-Test nach anderen Verletzungen oder Beschwerden	Back-to-sport test following other injuries or disorders	*
Ambulante und stationäre Sportrehabilitation nach Verletzungen	Inpatient and outpatient sports rehabilitation following injury	*

Biomechanische Analysen	Biomechanical analysis	CHF
Lauf- und Ganganalyse (exklusive Einlagenversorgung)	Running and gait analysis (excluding provision of insoles)	300.–

Zusätzliche Angebote	Additional offers	CHF
Mentaltraining	Mental training	*
Sportspezifische Ernährungsberatung	Sport-specific dietary advice	*

* Preis nach Absprache * Price by arrangement