



## WIR INFORMIEREN SIE GERNE

**medius KLINIK NÜRTINGEN**  
Auf dem Säer 1  
72622 Nürtingen

AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS  
DER UNIVERSITÄT TÜBINGEN

**TELEFON** 07022 / 78-28000  
**FAX** 07022 / 78-28009  
**E-MAIL** mKN-physiotherapie@  
medius-kliniken.de  
**WEB** medius-kliniken.de

## MEDIUS BEDEUTET MITTELPUNKT

Drei Standorte. Über 2.600 engagierte Mitarbeiter. Ein gemeinsames Ziel: Ihrem Vertrauen jeden Tag aufs Neue gerecht zu werden. Mit hoher medizinischer Fachkompetenz, einer modernen Infrastruktur und großem persönlichem Einsatz.

Den Menschen nahe zu sein, das ist für uns mehr als ein Versprechen. Es ist unser Auftrag als gemeinnütziger Klinikverbund des Landkreises Esslingen. Wenn es um Ihre Gesundheit geht, wollen wir Ihr Medius, Ihr Mittelpunkt sein. Unser Mittelpunkt sind Sie.

## Vertrauen.Können

**medius KLINIK  
NÜRTINGEN**

Auf dem Säer 1  
72622 Nürtingen  
Telefon 07022 / 78-0  
[www.medi-us-kliniken.de](http://www.medi-us-kliniken.de)

AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS  
DER UNIVERSITÄT TÜBINGEN

### HERAUSGEBER

<b>medius KLINIKEN gGmbH</b>	Amtsgericht Stuttgart
<b>EINE GEMEINNÜTZIGE GESELLSCHAFT DES LANDKREISES ESSLINGEN</b>	HRB 731011
<b>SITZ Kirchheim unter Teck</b>	UST-IdNr. DE 266222308
Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2008	<b>KOMMUNIKATION &amp; STRATEGIE</b>
<b>VORSITZENDER DES AUFSICHTSRATS</b>	Charlottenstraße 10
Landrat Heinz Eininger	73230 Kirchheim unter Teck
<b>GESCHÄFTSFÜHRER Thomas A. Kräh</b>	

## PHYSIOTHERAPIE

Milon-Gerätetraining



**medius KLINIK  
NÜRTINGEN**

## SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,

Der Milon-Gerätezirkel dient der Verbesserung der körperlichen Kraft und Ausdauer. Für das Gesundheitstraining werden modernste, chipkartengesteuerte Trainingsgeräte benutzt.

Das Training hilft zur Steigerung der Vitalität, Fitness und Beweglichkeit und beugt Arthrose- und Osteoporoseerkrankungen vor.

## NUTZUNGSHINWEISE

Bitte beachten Sie die Hinweise zum Ablauf und der effektiven Nutzung des Milon Trainings-Zirkels:

1. Melden Sie sich mit Ihrer Chip-Karte am Milon-Terminal an der Anmeldung an.
2. Quittieren Sie bitte den Trainingstag im Ordner mit Datum und Unterschrift.
3. Starten und beenden Sie jedes Trainingsgerät mit der „START / STOP“- Taste.
4. Beachten Sie den Trainingszyklus an jedem Gerät:  
eine Minute Aktivzeit – Säule blubbert  
eine halbe Minute Pausen- und Wechselzeit – Säule blubbert nicht
5. Benutzen Sie bitte ein Handtuch als Sitzauflage und die bereitgestellten Wischdesinfektionstücher („Microbac Tissues“).
6. Stellen Sie die Wattzahl an den Ausdauergeräten selbst ein.
7. Benutzen Sie die Ausdauergeräte bitte so, dass andere Teilnehmer diese auch nutzen können.
8. Melden Sie sich mit Ihrer Chip-Karte am Milon-Terminal an der Anmeldung ab.

## BESONDERE GERÄTE DES ZIRKELS

- » Rückentrainer:  
START / STOP- Taste befindet sich unten an der Seite (siehe Pfeil!)
- » Kombi Bein:  
Anwahl des Bewegungsprogramms nötig.
- » Kombi Arm:  
Anwahl des Bewegungsprogramms nötig.
- » Ergometer:  
„Manuelle“ Sitzeinstellung per Tastendruck nötig.
- » Rückenrotation:  
Anwahl des Bewegungsprogramms nötig.

Wenn Sie Hilfe brauchen oder Fragen dazu haben, melden Sie sich bitte bei uns!

## ÖFFNUNGSZEITEN DES MILON-ZIRKELS

- » Mo.-Do.: 07:30 - 18:00 Uhr
- » Fr.: 07:30 - 15:00 Uhr

## ANMELDEZEITEN

- » Mo.-Fr.: 08:30 - 12:00 Uhr

Außerhalb dieser Zeit können Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter unter der Nummer 07022 / 78-28000 hinterlassen.  
Wir rufen Sie dann schnellstmöglich zurück.

## PREISLISTE

Geräteeinweisung (einmalig vor Beginn)	€ 35,-
Kartenpfand	€ 15,-
10er Karte Milon-Zirkel	€ 50,-
20er Karte Milon-Zirkel	€ 90,-
50er Karte Milon-Zirkel	€ 220,-
» inklusive SRT-Nutzung	
Einzeltraining	€ 38,-
» mit therapeutischer Anleitung	
» mit Privat-Rezept	
» inklusive SRT-Nutzung	
» inklusive Nutzung aller Trainingsgeräte	