

# *PresseMappe*

*topfit  
tophealth*

## *MultiTraining*

Möhringgasse 2-4  
2320 Schwechat

Tel: 01 / 70 107-500  
office@MultiTraining.at  
www.MultiTraining.at

## *Ihr Ansprechpartner*

MMag. Dr. Reinhard Guschelbauer  
r.guschelbauer@MultiTraining.at  
Tel: 01 / 70 107-500



Schwechat, 20. Juni 2011

## **MultiTraining – Österreichs einzigartiges Gesundheitszentrum in Schwechat eröffnet**

Erstmals Angebot aus Spitzenmedizin und Spitzensport für Alle

**Ob Freizeitsportler, Kinder oder Senioren – sie alle können ab sofort das gleiche Top-Trainings- und Gesundheitsprogramm in Anspruch nehmen wie unsere Spitzensportler. In der Sporthauptstadt Schwechat, vor den Toren Wiens, bietet das MultiTraining eine einmalige Kombination aus Spitzensport und Spitzenmedizin für alle. Bei der Präsentation des neuen Gesundheits- und Trainingszentrums am Montag zeigten sich Niederösterreichs Gesundheitslandesrätin Karin Scheele, Schwechats Bürgermeister, NR-Abgeordneter Hannes Fazekas, die erfolgreiche Langstreckenläuferin Andrea Mayr und der Geschäftsführer des MultiTraining, Reinhard Guschelbauer begeistert.**

Studien – wie Eurobarometer und die WHO - machen es laufend deutlich: Regelmäßige sportliche Betätigung macht nicht nur fit, sondern stärkt auch die Gesundheit und verringert etwa das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme oder verschiedene Krebserkrankungen. Trotzdem sind regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivität für viele Österreicherinnen und Österreicher noch nicht selbstverständlich. Um diesem Problem entgegenzuwirken, wird daher im MultiTraining die breite Gesundheitsförderung großgeschrieben und es werden einzigartige Trainings- und Betreuungsmöglichkeiten angeboten. Was andernorts nur Spitzensportler in Anspruch nehmen können, steht im MultiTraining allen Gesundheitsbewussten offen: ein eigenes Ärztezentrum, ein umfassendes Team von Physiotherapeuten, Trainern, Masseurern und Ernährungsspezialisten sowie modernste Trainingsgeräte und Multi-Mehrzweckgymnastikräume. Geboten werden Diagnose, Therapie, Rehabilitation und Training auf höchstem professionellem Niveau.

Für die Leistungsdiagnostik sowie die sportwissenschaftliche Betreuung steht das Österreichische Institut für Sportmedizin in den Räumlichkeiten des MultiTrainings als Kooperationspartner mit langjähriger Erfahrung und höchster Kompetenz zur Verfügung. Weitere Partner sind die Werner Schlager Akademie (WSA), die Sportvereinigung Schwechat (SVS) und die Gesundheitsplattform Schwechat (GPS). Sie alle ermöglichen ein herausragendes Betreuungsangebot für gesundheitsbewusste Menschen – vom Bewegungsneuling bis zum Top-Athleten.

### **Fazekas: Mit dem MultiTraining zur Gesundheitshauptstadt Schwechat**

„Mit dem neuen MultiTraining ist Österreichs Sporthauptstadt Schwechat auf dem besten Weg, auch Gesundheitshauptstadt zu werden. Es ist sensationell, dass nun alle – ob Kinder, Jugendliche, Berufstätige, Senioren, Hobby- oder Profisportler – ein absolutes Top-Programm aus Medizin und Sport, das bisher Spitzensportlern vorbehalten war, in Anspruch nehmen können. Das MultiTraining erhöht die Lebensqualität und in Folge die Gesundheit der Menschen in Schwechat und Umgebung ein gutes Stück“, freut sich Bürgermeister und NR-Abgeordneter Hannes Fazekas.

### **Scheele: Bewegung als Motor für die Gesundheitsförderung**

„Bewegung ist Gesundheit. Laut Eurobarometerumfrage 2010 liegen die Österreicherinnen und Österreicher jedoch mit 38 Prozent, die einmal wöchentlich Sport treiben, unter dem EU-Durchschnitt. Deshalb ist jede Maßnahme, die die Bevölkerung zu mehr körperlicher Aktivität anspornt, ein wesentlicher Beitrag zu Gesundheitsvorsorge. Ich freue mich daher sehr, dass nun im MultiTraining allen Teilen der Bevölkerung die Errungenschaften aus dem Spitzensport und der Spitzenmedizin zu Gute kommen“, so Niederösterreichs Gesundheitslandesrätin Karin Scheele.

### **Mayr: Optimale Trainingsbedingungen für optimale Leistung**

„Für mich als Spitzensportlerin ist das neue MultiTraining ein Gewinn, weil ich hier sportliche und medizinische Betreuung auf allerhöchstem Niveau bekomme – und das alles unter einem Dach. Gerade die medizinische Begleitung durch Fachärzte, Physiotherapeuten und Sportpsychologen ist ein wichtiger Faktor für das Training und ausschlaggebend für den Erfolg. Das Schöne am MultiTraining ist, dass es einerseits ein großartiges Angebot für Spitzensportler bietet und andererseits die Erfahrung und Expertise aus diesem Bereich auch Hobbysportlern zugänglich macht“, so die erfolgreiche Langstreckenläuferin und SV Schwechat-Athletin Andrea Mayr.

### **Guschelbauer: Modernste Geräte und professionelle Betreuung für Spitzen- und Breitensportler**

„Im MultiTraining verbinden wir Spitzensport und Spitzenmedizin auf eine völlig neue und für alle offene Weise. Neben medizinischen Einrichtungen stehen modernste Trainingsgeräte und Multi-Mehrzweckgymnastikräume ebenso zur Verfügung wie spezielle Fitness- oder Gesundheitsangebote für Freizeitsport, Rücken- und Haltungsgesundheit, Senioren oder auch zielgerichtete Wettkampfbetreuung für Leistungssportler. Für Unternehmen und Betriebe erstellt das Expertenteam vom MultiTraining auf Wunsch auch individuelle und maßgeschneiderte Konzepte“, erklärt MultiTraining-Geschäftsführer Reinhard Guschelbauer.

### **Rückfragehinweis**

Mag. Anna Sollereeder  
Multiversum Schwechat Betriebs GmbH  
Möhringgasse 2-4, 2320 Schwechat  
+43 699 12 55 75 74  
a.sollereeder@mvs.w.at  
[www.multiversum-schwechat.at](http://www.multiversum-schwechat.at)  
[www.multitraining.at](http://www.multitraining.at)

Mag. Teresa Hinteregger  
bettertogether gmbh  
Lindengasse 26/2+3, 1070 Wien  
+43 1 8902409-0  
t.hinteregger@bettertogether.at  
[www.bettertogether.at](http://www.bettertogether.at)

## Fact Sheet

### MultiTraining Schwechat

### Gesundheits- und Trainingszentrum

<b>Größe</b>	<p><b>Gesamt: 1.150m<sup>2</sup></b></p> <p>Trainingsbereich: 750 m<sup>2</sup></p> <p>Ärzte/Gesundheit: 400 m<sup>2</sup></p>
<b>Leistungsbereiche</b>	<p><b>Bewegung, Training:</b> 3 weitläufige, lichtdurchflutete und klimatisierte Trainingsräume; Geräteausstattung auf höchstem technischen Niveau; Möglichkeit zur automatisierten Trainingsdokumentation und wissenschaftlich hochwertige Konzeption der zieloptimiert notwendigen Trainingsreize; Messplatztraining und sportartenspezifische Bewegungssteuerung; Flatscreens; Musikanlage;</p> <p><b>Sportwissenschaft, Trainingsdiagnostik:</b> modernste, breit angelegte Methoden der bewegungs- und sportartenspezifischen Trainingsdiagnostik; Gesundheitserhaltung sowie Vorsorge für Sportler jedes Leistungsniveaus;</p> <p><b>(Sport-)Medizin und Gesundheitsvorsorge:</b> (Leistungs-) Diagnostik als Grundlage moderner Trainingsplanung; orthopädische und haltungsspezifische Beurteilung; medizinische Betreuung und entsprechendes Angebot ausgerichtet auf Gesunderhaltung;</p> <p><b>Physiotherapie und Rehabilitation:</b> Kompetenzzentrum für bewegungs- und orthopädisch-spezifische Rehabilitation; hauseigenes Wahlarztzentrum; physiotherapeutische Begleitung und Prävention; regenerative Maßnahmen; Rehabilitationsbegleitung; Massagen;</p> <p><b>Ernährungsberatung, Sportpsychologie:</b> professionelle Beratung zu Ernährungsfragen aller Art; leistungsoptimierende Ernährungsbetreuung; psychologische Begleitung (Burnoutprophylaxe); sportpsychologische Konzepte zur Verbesserung der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit;</p>
<b>Geräte</b>	<p>14 Kardiogeräte (4 Laufbänder, 5 Fahrradergometer, 2 Active Motion Trainer, 2 Cross-Trainer, 1x Handkurbelergometer; alle mit TV- und Internetanbindung)</p> <p>13 speziell entwickelte Großgeräte für allgemeines Krafttraining</p> <p>4 Seilzuggeräte für professionelles Kräftigungstraining</p> <p>2 Großgeräte für leistungssportliches Krafttraining mit Scheibengewichten</p> <p>4 Langhanteln für leistungssportliches Krafttraining mit Scheibengewichten (Wettkampfstangen)</p> <p>20 Langhanteln für fitnessorientiertes Kräftigungstraining</p> <p>45 Paar Kurzhanteln (0,5-35 kg)</p> <p>8 Kraftgeräte für gesundheitsförderliches/rehabilitatives Krafttraining</p> <p>14 Sprossenwände</p>

	<p>2 Ballettstangen mit Spiegelwänden</p> <p>2 (Sport-) Kletterwände mit Überhang-Möglichkeit sowie therapeutisches Klettern</p> <p>Gymnastische Kleingeräte: MFT-Scheiben, Balance-Boards, Stepp-Bretter, Swing-Sticks, Therabänder, Gym-Sticks, Gymnastikbälle, Kleinhanteln ...etc.</p>
<b>Sonstige Ausstattung</b>	<p>2 Multifunktions-Gymnastikräume</p> <p>Gewichtheberboden (200 kg)</p> <p>Spiegelwände</p> <p>Garderoben mit Duschen, WCs etc.</p> <p>Barrierefrei, geschlechtsgetrennte Behinderten-WCs</p>
<b>Kursangebote</b>	<p><b>Fitness allgemein</b> (Fitness &amp; KOO, Fit &amp; Mobil 65+, DamenRunde, Bewegte MittagsPause)</p> <p><b>Herz-KreislaufTraining</b> (CardioTraining, CardioPur (exklusiv für Frauen))</p> <p><b>Gesunder Rücken</b> (Gesunde Mitte)</p> <p><b>Rehabilitation</b> (REHA-Rücken, Herz akut)</p> <p><b>KräftigungsTraining</b> (Pilates Vormittag/Abend, TheraBand, Zieh mich - drück mich Zirkel (exklusiv für Frauen))</p> <p><b>FitnessBlöcke</b></p>
<b>Gesundheitsangebot</b>	<p>8 Ordinationen und Behandlungsräume</p> <p>Wahlärzte, Therapeuten und Gesundheitsspezialisten</p> <p>Labor</p> <p><b>Fachbereiche:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportmedizin</li> <li>• Sport-Orthopädie</li> <li>• Sport-Unfallchirurgie</li> <li>• Labormedizin</li> <li>• Arbeitsmedizin</li> <li>• Kieferchirurgie</li> <li>• Kieferorthopädie</li> <li>• Ästhetische Medizin</li> <li>• Orthomolekulare Medizin</li> <li>• Phlebologie</li> <li>• Dermatologie</li> <li>• Psychologie</li> <li>• Ernährung</li> <li>• Physiotherapie</li> <li>• Osteopathie</li> <li>• Massagen</li> </ul>

<b>Partner</b>	Österreichisches Institut für Sportmedizin (ÖISM) Werner Schlager Akademie (WSA) Sportvereinigung Schwechat (SVS) Gesundheitsplattform Schwechat (GPS).
<b>Erreichbarkeit</b>	In unmittelbarer Nähe befinden sich Bahnhof, Autobahn und Flughafen Anfahrtsplan auf <a href="http://www.multitraining.at">www.multitraining.at</a>  40 Parkplätze vor dem Multiversum sowie hauseigene Parkgarage mit 222 Stellplätzen im Untergeschoß des Multiversum Schwechat.
<b>Kontakt</b>	MMag. Dr. Reinhard Guschelbauer Multiversum Schwechat Möhringgasse 2-4 2320 Schwechat 01 / 70 107-500 <a href="mailto:office@multiTraining.at">office@multiTraining.at</a> <a href="http://www.MutliTraining.at">www.MutliTraining.at</a>