



MEDICAL

&
Longevity

W centrum naszej filozofii znajduje się człowiek jako całość – jego ciało, umysł i emocje. Wierzymy, że skuteczna terapia powinna działać szybko, celowo i z naukowo udokumentowaną skutecznością. Dlatego łączymy zaawansowaną medycynę fizykalną z aktywną rehabilitacją, treningiem ciała i elementami terapii odruchowej – nerwowej.

Misją placówki medycznej MEDICAL & Longevity jest leczenie, zapobieganie i regeneracja, co skutecznie wpływa na poprawę jakości życia.

Każdy program terapeutyczny powstaje na podstawie indywidualnej diagnozy, obejmującej szczegółowy wywiad i badanie, które może być poszerzone o analizę składu ciała, ocenę wieku metabolicznego, wydolności oddechowej i kondycji układu mięśniowo-szkieletowego.

Pozwala nam to w sposób celowany, szybko i dokładnie określić najślabsze ogniwa w ciele pacjenta oraz dobrać odpowiednią terapię i ćwiczenia.

Wykorzystujemy nowoczesne terapie i urządzenia.



MEDICAL

&
Longevity

DIAGNOSTYKA

Konsultacja fizjoterapeutyczna

Physiotherapeutische Beratung / Physiotherapy consultation

120 zł / 30 min.

Badanie funkcjonalne z fizjoterapeutą

Funktionstest mit einem Physiotherapeuten / Functional examination with a physical therapist

200 zł / 50 min.

Badanie wieku metabolicznego i składu ciała - TANITA

Untersuchung des metabolischen Alters und der Körperzusammensetzung / Metabolic age and body composition testing

200 zł / 20 min.

Spirometria – badanie

Spirometrie – Untersuchung / Spirometry – examination

50 zł / 10 min.



MEDICAL

&

Longevity

TERAPIE INDYWIDUALNE / INDIVIDUELLE THERAPIEN / INDIVIDUAL THERAPIES

Terapia manualna-to równoczesne diagnozowanie i leczenie dysfunkcji narządu ruchu.

Die manuelle Therapie umfasst die gleichzeitige Diagnose und Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates / Manual therapy involves the simultaneous diagnosis and treatment of musculoskeletal disorders.

220 zł / 45 min.

120 zł / 30 min.

Terapia Tkanek Miękkich - Rozluźnianie Mięśniowo Powięziowe w celu przywrócenia elastyczności i równowagi w układzie mięśniowo-powięziowym co redukuje ból.

Weichteiltherapie - Myofasziale Entspannung zur Wiederherstellung der Elastizität und des Gleichgewichts im myofaszialen System, wodurch Schmerzen gelindert werden / Soft Tissue Therapy - Myofascial Release to restore flexibility and balance in the myofascial system, thereby reducing pain.

200 zł / 50 min.



MEDICAL

&
Longevity

TERAPIE INDYWIDUALNE INDIVIDUELLE THERAPIEN / INDIVIDUAL THERAPIES

Terapia przeciwbólowa (kręgosłup, głowa, stawy) poprzez zastosowanie różnych technik manualnych oraz narzędziowych redukowanie dolegliwości bólowych/

Schmerztherapie (Wirbelsäule, Kopf, Gelenke) durch Anwendung verschiedener manueller Techniken und Instrumente zur Linderung von Schmerzen/Pain relief therapy (spine, head, joints) using various manual techniques and tools to reduce pain.

200 zł / 50 min.

Terapia narzędziowa – celowana metoda leczenia z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu/ Instrumentelle Therapie – gezielte Behandlungsmethode unter Verwendung spezieller Geräte / Tool therapy – a targeted treatment method using specialized equipment

200 zł / 50 min.



MEDICAL

&
Longevity

TERAPIA TRAKCYJNA

Terapia Trakcyjna odcinka szyjnego lub lędźwiowego kręgosłupa-metoda polegająca na rozciąganiu i dekompresji w stawach

Traktionstherapie der Hals- oder Lendenwirbelsäule – eine Methode, die auf Dehnung und Dekompression der Gelenke basiert./ Traction therapy of the cervical or lumbar spine—a method involving stretching and decompression in the joints.

150 zł / 30 min.

KOMORA HIPERBARYCZNA 1,5 ATA

Tlenoterapia w warunkach hiperbarycznych– dostarczanie organizmowi tlenu pod zwiększonym ciśnieniem - WKRÓTCE
Hyperbare Sauerstofftherapie – Versorgung des Körpers mit Sauerstoff unter erhöhtem Druck – BALD / Hyperbaric oxygen therapy—supplying the body with oxygen under increased pressure – COMING SOON.

Twarda komora hiperbaryczna 1,5 ATA

160 zł / 50min. / 1 osoba

200 zł / 50min. / 2 osoby



MEDICAL

&

Longevity

PELOIDOTERAPIA

Okłady borowinowe - rodzaj torfu zawierający substancje odżywcze przeciwzapalne i bakteriobójcze

Moorpackungen – eine Torfart, die entzündungshemmende und bakterizide Nährstoffe enthält/ Mud wraps – a type of peat containing anti-inflammatory and antibacterial nutrients

40 zł / 20 min.

INHALACJE

Znajdują zastosowanie podczas infekcji wirusowych i bakteryjnych, w leczeniu kataru, alergii, stanów zapalnych gardła, krtani i błony śluzowej nosa, łagodzi wysuszenie śluzówek u osób pracujących w klimatyzowanych pomieszczeniach

Es wird bei viralen und bakteriellen Infektionen, zur Behandlung von Schnupfen, Allergien, Entzündungen des Rachens, Kehlkopfes und der Nasenschleimhaut angewendet und lindert die Trockenheit der Schleimhäute bei Personen, die in klimatisierten Räumen arbeiten/ It is used during viral and bacterial infections, in the treatment of runny nose, allergies, inflammation of the throat, larynx, and nasal mucosa, alleviates dryness of the mucous membranes in people working in air-conditioned rooms.

40 zł / 10 min



MEDICAL

&
Longevity

ĆWICZENIA LECZNICZE THERAPEUTISCHE ÜBUNGEN/ THERAPEUTIC EXERCISES

Ćwiczenia indywidualne (trening medyczny)

Individuelle Übungen (medizinisches Training)/ Individual exercises
(medical training)

200 zł / 45 min.

Trening oddechowy

Atemtraining/ Breathing exercises

200 zł / 45 min.

Trening siłowy z trenerem medycznym - WKRÓTCE

Krafttraining mit einem medizinischen Trainer - BALD / Strength
training with a medical trainer- COMING SOON

200 zł / 45 min.

Trening mobilnościowy z trenerem medycznym - WKRÓTCE

Mobilitätstraining mit einem medizinischen Trainer- BALD/Mobility
training with a medical trainer- COMING SOON

200 zł / 45 min.



MEDICAL

&
Longevity

ĆWICZENIA LECZNICZE THERAPEUTISCHE ÜBUNGEN/ THERAPEUTIC EXERCISES

Trening we dwoje + opieka trenera medycznego - WKRÓTCE

Training zu zweit + Betreuung durch einen medizinischen Trainer-
BALD/ Training for two + medical trainer supervision - COMING
SOON

250 zł / 45 min

Trening rodzinny + opieka trenera medycznego - WKRÓTCE

Familientraining + Betreuung durch einen medizinischen Trainer-
BALD/ Family training + medical trainer supervision- COMING SOON

np. dwoje dorosłych + dwoje dzieci/ z. B. zwei Erwachsene + zwei
Kinder/ e.g., two adults + two children

300 zł / 45 min.



MEDICAL

&
Longevity

ĆWICZENIA LECZNICZE THERAPEUTISCHE ÜBUNGEN/ THERAPEUTIC EXERCISES

Ćwiczenia grupowe (zdrowy kręgosłup, ćwiczenia oddechowe, elementy pilates, elementy joga, świadoma postawa, wady postawy, wzmacniające)

Gruppenübungen (gesunde Wirbelsäule, Atemübungen, Pilates-Elemente, Yoga-Elemente, bewusste Körperhaltung, Haltungsfehler, Kräftigung)

Group exercises (healthy spine, breathing exercises, Pilates elements, yoga elements, conscious posture, posture defects, strengthening exercises)

45 zł / 45 min. / za osobę/ pro Person/ per person

Ćwiczenia grupowe w basenie - WKRÓTCE

Gruppenübungen im Schwimmbad/ Group exercises in the pool

45 zł / 45 min ./ za osobę / pro Person / per person

Ćwiczenia indywidualne z trenerem medycznym w basenie - WKRÓTCE

Individuelle Übungen mit einem medizinischen Trainer im Schwimmbad / Individual exercises with a medical trainer in the pool

200 zł / 45 min.



MEDICAL

&
Longevity

MASAŻE MEDYCZNE MEEUTISCHE MASSAGEN / MEDICAL MASSAGES

Masaż leczniczy - pomaga w poprawie odżywienia tkankowego, wspomaga proces regeneracji, prowadzi do rozluźnienia mięśni oraz powięzi, złagodzenia bólu.

Heilmassage- hilft bei der Verbesserung der Gewebeversorgung, unterstützt den Regenerationsprozess, führt zur Entspannung der Muskeln und Faszien, lindert Schmerzen/ / Therapeutic massage- helps improve tissue nutrition, supports the regeneration process, leads to muscle and fascia relaxation, pain relief.

170 zł / 25 min.

280 zł / 55 min.

Masaż tkanek głębokich - likwidowanie napięć i restrykcji w układzie mięśniowo- powięziowym.

Tiefengewebemassage - Beseitigung von Verspannungen und Einschränkungen im Muskel-Faszien-System/ Deep tissue massage - eliminating tension and restrictions in the musculoskeletal system.

180 zł / 25 min.

300 zł / 50 min.



MEDICAL

&
Longevity

MASAŻE MEDYCZNE MEEUTISCHE MASSAGEN / MEDICAL MASSAGES

Masaż powięziowy manualny z użyciem narzędzi

Manuelle Faszienmassage mit Hilfsmitteln / Manual fascial massage using tools

270 zł / 50 min

Masaż limfatyczny – manualne przepchnięcie chłonki z naczyń obwodowych w kierunku ujść żylnych (wymaga konsultacji lekarskiej lub fizjoterapeutycznej)

Lymphdrainage – manuelles Drücken der Lymphe aus den peripheren Gefäßen in Richtung der venösen Ausgänge (erfordert eine ärztliche/physiotherapeutische Beratung)/ Lymphatic massage – manual pushing of lymph from peripheral vessels towards venous outlets (requires consultation with a doctor/physiotherapist)

300 zł / 50 min / odcinkowy / segmentiert / segmental

450 zł / 70 min / całościowy / ganzheitlich / full body



MEDICAL

&
Longevity

MASAŻE MEDYCZNE MEEUTISCHE MASSAGEN / MEDICAL MASSAGES

Sekwencyjny masaż uciskowy BOA - nieinwazyjny zabieg wykorzystujący aparat z mankietami wypełnionymi powietrzem/
Sequentielle Druckmassage BOA – nicht-invasive Behandlung mit einem Gerät mit luftgefüllten Manschetten/
BOA sequential compression massage—a non-invasive treatment using a device with air-filled cuffs

120 zł / 30 min

150 zł / 45 min

.



MEDICAL

&
Longevity

FIZYKOTERAPIA PHYSIOTHERAPIE/PHYSICOTHERAPY

Prądy **diadynamiczne** (wymaga konsultacji

lekarskiej/fizjoterapeutycznej).

Diadynamische Ströme (erfordert ärztliche/physiotherapeutische Beratung)/ Diadynamic currents (requires consultation with a physician/physical therapist).

30 zł / 15 min

Prądy **Traebert'a** (wymaga konsultacji

lekarskiej/fizjoterapeutycznej).

Traebert-Ströme (erfordert ärztliche/physiotherapeutische Beratung))/ Traebert currents (requires consultation with a physician/physical therapist).

30 zł / 15 min

Prądy Tens (wymaga konsultacji lekarskiej /fizjoterapeutycznej).

TENS-Ströme (erfordert ärztliche/physiotherapeutische Beratung)/ TENS currents (requires consultation with a physician/physical therapist).

30 zł / 15 min



MEDICAL

&
Longevity

FIZYKOTERAPIA PHYSIOTHERAPIE / PHYSICOTHERAPY

**Prądy Kotz'a (wymaga konsultacji
lekarskiej/fizjoterapeutycznej)**

TENS-Ströme (erfordert ärztliche/physiotherapeutische Beratung)
TENS currents (requires consultation with a physician/physical therapist).

30 zł / 15 min

**Prądy interferencyjne (wymaga konsultacji
lekarskiej/fizjoterapeutycznej)**

Interferenzströme (erfordert ärztliche/physiotherapeutische Beratung) / Interferential currents (requires consultation with a physician/physical therapist).

30 zł / 15 min

Ultradźwięki

Ultraschall / Ultrasound

30 zł / 6 min



MEDICAL

&
Longevity

FIZYKOTERAPIA PHYSIOTHERAPIE/PHYSICOTHERAPY

Terapia TECAR wywołująca działanie przeciwbólowe,
przeciwzapalne

TECAR-Therapie mit schmerzstillender und
entzündungshemmender Wirkung / TECAR therapy with analgesic
and anti-inflammatory effects

150 zł / 30 min

Terapia falą uderzeniową

Stoßwellentherapie / Shock wave therapy

20 zł / 15 min

Terapia polem magnetycznym

Magnetfeldtherapie / Magnetic field therapy

30 zł / 30 min

Laseroterapia

Lasertherapie / Lasertherapy

30 zł / 10 min



MEDICAL

&
Longevity

FIZYKOTERAPIA PHYSIOTHERAPIE/PHYSICOTHERAPY

Miejscowe naświetlanie IR

Lokale IR-Bestrahlung / Local IR irradiation

30 zł / 15 min.

Elektrostymulacja

Elektrostimulation / Electrostimulation

30 zł / 15 min.

Krioterapia miejscowa (wymaga konsultacji lekarskiej / fizjoterapeutycznej)

Lokale Kryotherapie (erfordert eine ärztliche/physiotherapeutische Beratung)/ Local cryotherapy (requires consultation with a doctor/physical therapist)

40 zł / 5 min

Krioterapia kompresyjna CRYO-PUSH stawy

Kompressionskryotherapie CRYO-PUSH Gelenke/ CRYO-PUSH
compression cryotherapy for joints

80 zł / 30 min.



MEDICAL

&
Longevity

ZABIEGI UZUPEŁNIAJĄCE ZUSATZBEHANDLUNGEN/ COMPLEMENTARY TREATMENTS

Taping sztywny

Starres Taping/ Rigid taping

50 zł / część ciała / Körperteil / body part

Kinesiotaping

Kinesiotaping/ Kinesiotaping

50 zł / 10 min / część ciała / Körperteil / body part

KOMPRES przeciwobrzękowy, przeciwbólowy i przeciwzapalny

KOMPRESSION gegen Schwellungen, Schmerzen und
Entzündungen/ Anti-edema, analgesic, and anti-inflammatory
COMPRESS

60 zł / część ciała / Körperteil/ body part