PHYSIO aktiv
Therapie & Training

Physio Aktiv Westerstede

Kuhlenstraße 35 · 26655 Westerstede
Telefon 0 44 88 / 83 19 588
info@physio-aktiv-westerstede.de
www.physio-aktiv-westerstede.de

Aktiv und Gesund

Eine Gesundheitsinformation vom Physio Aktiv Westerstede

„Erleben Sie was passiert, wenn clevere Technik, physiotherapeutische Betreuung und ein fehlerfreies Training aufeinandertreffen!“

Jubiläum im Physio Aktiv Westerstede

Seit bereit 10 Jahren
stehen wir für Gesundheit, Prävention
und Spaß an Bewegung.

mehr auf Seite 2

Muskulatur - Unser Beschützer für Rücken und Gelenke

Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz, denn der Großteil, der Rückenprobleme in der Bevölkerung ist vermeidbar.

mehr auf Seite 4

In jedem Alter in den besten Händen

Ein trainierter Mittsechziger ist in einer besseren körperlichen Verfassung als ein untrainierter Mittzwanziger!

mehr auf Seite 7

10 Jahre Physio Aktiv Westerstede - Training & Therapie

Das Physio Aktiv hat im Mai 2012 mit einer Physiotherapie, dem Muskeltraining im Milon-Zirkel und dem Rehasport angefangen. Im Februar 2019 konnten wir den Milon-Zirkel durch die neue Version Milon-Care mit separatem Kraft-Ausdauer Zirkel und Kraft Zirkel ersetzen.

Der Kraft-Ausdauer Zirkel ist DAS Kernstück des Milon Trainingsprinzips. Es ermöglicht ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining, das an Einfachheit, Sicherheit und Effektivität nicht zu überbieten ist.

Der Ablauf folgt einer präzisen Taktung: Belastungsphasen für jeweils 60 Sekunden bei den Kraftgeräten.

Dank ihrer Chipkartensteuerung stellen sich alle Zirkel-Geräte automatisch auf Ihre individuellen Körpermaße und Ihren Trainingsplan ein. Einstellungsfehler sind somit ausgeschlossen. Den Trainingsplan und -erfolge können Sie über die App auf Ihrem Handy oder Tablet verfolgen.

Die gesundheitsfördernde Wirkung von regelmäßigem Muskeltraining bei Herzkreislauferkrankungen, Diabetes, Osteoporose, Rückenleiden und altersbedingten Erkrankungen ist durch die Wissenschaft mittleerweile umfassend untersucht und belegt. Regelmäßiges Muskeltraining wird deshalb bereits seit langem in der Prävention und in der Therapiebegleitung erfolgreich eingesetzt.

Unbestritten ist mittlerweile auch die positive Wirkung des Muskeltrainings zu nachhaltigen Fettreduktion und Körperformung. Trotz dieser unumstößlichen Erkenntnisse haben viele Menschen das Gefühl, keine Zeit für ein regelmäßiges Training zu haben.

Doch kann auch ein kleiner Einsatz große Wirkung erzielen

Zwei Runden 35 Minuten pro Woche reichen oft aus. Ihren Wunsch nach Vitalität und Gesundheit wollen wir im Physio Aktiv erfüllen – darin sehen wir unsere Kernaufgabe.

Viel Spaß beim Lesen unserer Jubiläumszeitung und beste Gesundheit für die Zukunft, wünscht Ihnen das Team vom Physio Aktiv Westerstede.

Karin Rothenburg
Studioleitung Gesundheit & Training

Ein starkes Team

Wir sind ein starkes Team von qualifizierten Mitarbeitern mit langjähriger Erfahrung & Herzblut.

Wir nehmen uns Zeit für unsere Kunden und Patienten. Ihr Anliegen ist uns wichtig. Mit unseren verschiedenen Qualifikationen können wir uns ganz und spezifisch auf jeden einzelnen Patienten/Kunden einstellen und austauschen.

Uns ist es wichtig, dass der Kunde/Patient sich bei uns wertgeschätzt und ernstgenommen fühlt. Das liegt uns am Herzen

Wir sind für unsere Kunden/Patienten da.

Auftritte am
Tag der offenen Tür

12.00 Uhr
Tanzgruppe Attention vom TV Apen

14.00 Uhr
Tanzgruppe Dance Kids & Attention vom TV Apen

15.00 Uhr
Preisverleihung unserer längsten Mitglieder

16.00 Uhr
Tanzgruppe Attention vom TV Apen

Gesundheit ist kein Besitz, sondern eine Aufgabe!

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ – schon Arthur Schopenhauer bezeichnete die Gesundheit als unser höhchstes Gut. Daher sollte sie stets gepflegt und gefördert werden. Nur wenn wir uns regelmäßig um uns selbst und unsere Gesundheit kümmern, kann Wohlbefinden gewährleistet werden. Dazu zählt vor allem auch regelmäßige Bewegung, die zu unserem Leben gehören sollte – wie das Zähneputzen!

Entscheidend ist ein gezieltes Gesundheitstraining, welches weder über- noch unterfordernd ist. Bewegung kann sich nur dann positiv auf Körper und Psyche auswirken, wenn es richtig umgesetzt wird. Nur durch ein Training, welches ganz individuell auf den Zustand, die Bedürfnisse und die Ziele eines Menschen abgestimmt ist, kann positive Effekte gewährleisten. Sowohl die Steigerung der Leistungsfähigkeit, als auch die Reduktion von Schmerzen sind Trainingsergebnisse, die zum persönlichen Wohlbefinden beitragen. Mit dem richtigen Training verbessert sich die körperliche und seelische Gesundheit um ein Vielfaches!

Stress ist heutzutage eine Dauerbelastung, welcher mit Bewegung optimal entgegengewirkt werden kann. Es ist erwiesen, dass während des Trainings Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet werden. Das bringt den Körper in Balance – Entspannung und Wohlbefinden setzen ein!

Körperliches Training fördert Ihr Selbstbewusstsein und verbessert Ihre Lebensqualität. Und zusätzlich schaffen Sie sich einen angenehmen Ausgleich zum Alltag! Außerdem ist Bewegungsmangel der Auslöser für viele Volkskrankheiten, wie beispielsweise Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes mellitus, die in der heutigen Gesellschaft immer häufiger vorkommen. Mit der richtigen Kombination von Kraft- und Ausdauertraining in der optimalen Intensität, können solche Krankheiten vermieden werden. Die richtige Bewegung hat viele positive Einflüsse auf unseren Körper: das Herz arbeitet ökonomischer und die Sauerstoffversorgung im Körper verbessert sich – so geht die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls gegen Null und der Blutdruck wird auf natürliche Weise gesenkt.

Außerdem werden die Knochen und Gelenke mit dem richtigen Training gestärkt, wodurch z.B. Osteoporose vorgebeugt werden kann. Auch das Immunsystem wird durch Bewegung positiv beeinflusst – das macht den Körper widerstands- und leistungsfähiger! Schon mit einem 35-minütigen Training an zwei Tagen pro Woche können mit der richtigen Trainingsmethode all diese positiven Effekte erreicht werden. Nehmen Sie sich dieser Aufgabe an und machen Sie Gesundheit zu Ihrem persönlichen Besitz!

Ideale Voraussetzungen für all diese Faktoren bietet unser moderner Gesundheitszirkelverbund mit fachkompetenter Betreuung und Beratung. Die Praxis für Physiotherapie Schumann bietet einen Ort, wo Sie optimal und individuell trainieren können und somit Ihre Gesundheit fördern.

Machen Sie sich Ihre Gesundheit zur Aufgabe und nehmen sich die entsprechende Zeit.

7 Gründe, jetzt mit dem Gesundheitstraining zu beginnen!

1. Den Körper formen und kräftigen

Regelmäßiges Muskel- und Ausdauertraining festigt die Muskulatur und formt den gesamten Körper. So halten Sie sich mit Spaß fit und fühlen sich einfach besser.

Ihr nächster Schritt: Unser Fachpersonal stellt für Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm an unseren modernen Trainingsgeräten zusammen.

2. Gute Laune und Ausgeglichenheit

Wenn Sie mit einem Lächeln ins Schwitzen kommen, können sich Ihre Glückshormone richtig entfalten.

Ihr nächster Schritt: Bei unseren vielseitigen Trainingsprogrammen ist Lebensfreude garantiert: So wird das Training nie langweilig!

3. Stresshormone abbauen

Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und tun Sie etwas für Ihre Entspannung.

Ihr nächster Schritt: Erkundigen Sie sich über unsere speziellen Trainingsprogramme und bringen Sie Ausgeglichenheit und Ruhe in Ihren Alltag.

4. Rücken stärken

Eine starke Rückenmuskulatur trägt Sie stabil und beschwerdefrei durch den Alltag.

Ihr nächster Schritt: Mit unserem speziellen Gesundheitscircuit stärken Sie Ihre Muskulatur und beugen Dysbalancen und Schmerzen vor. Informieren Sie sich direkt bei unseren Mitarbeitern über unseren Gesundheitszirkel.

5. Ihr persönliches Wohlfühlgewicht

Sie erlangen Ihr Wunschgewicht durch gezieltes Muskelaufbautraining kombiniert mit gesunder Ernährung.

Ihr nächster Schritt: Unsere Mitarbeiter informieren Sie gerne über die speziellen Ernährungsprogramme, mit denen Sie Ihr Wunschgewicht erreichen.

6. Stärkung

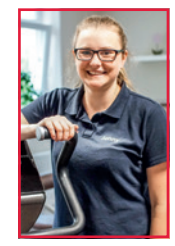
So halten Sie jeder Grippewelle stand: Regelmäßige Bewegung stärkt Ihr Immunsystem und macht Sie belastbarer für Beruf und Familie.

7. Herz-Kreislauf-Funktion

Regelmäßiges Ausdauertraining macht Spaß und verbessert Ihre Gesamtkonstitution.

Ihr nächster Schritt: Lassen Sie sich von unseren Physiotherapeuten und Coaches über das für Sie infrage kommende Gesundheitsprogramm beraten!

Auf die richtige Intensität kommt es an!



Egal welches Ziel Sie verfolgen, der eigene Körper darf dabei weder über- noch unterfordert werden. Da die besagte Intensität für jeden Mensch individuell zu bestimmen ist, ist es nicht nur bei Einsteigern wichtig diese zusammen mit entsprechend qualifizierten Personen zu bestimmen. Hier empfiehlt sich aus therapeutischer Sicht ein gezieltes Gesundheitstraining im Bereich der Kraftausdauer.

Jenny Klein
Physiotherapeutin

Die häufigsten Ausreden... und die Argumente dagegen!

Die meisten Menschen wissen genau, dass regelmäßiges Training gut tut, die Stimmung verbessert und zudem für anhaltende Gesundheit unerlässlich ist. Doch wenn es darum geht, einen Anfang zu machen und sportliche Aktivität in den Alltag zu integrieren, sind häufig Ausreden parat. Wir helfen Ihnen über diese erste Hürde hinweg. Sie werden sehen: Danach läuft alles wie von selbst.

„Ich habe keine Zeit."

Sicher haben auch Sie viel um die Ohren. Doch oft ist es eine reine Organisationssache. Gesundheit ist planbar – warten Sie nicht zu lange. Wer glaubt, keine Zeit für sein Gesundheitstraining zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen. Mit regelmäßigem Gesundheitstraining von 2 x 35 Minuten pro Woche stabilisieren Sie Ihre Gesundheit und verlängern Ihre Lebenszeit. Warten Sie nicht, bis Ihnen die Zeit ausgeht!

„Ist mir zu teuer."

Qualität hat ihren Preis. Übertragen Sie Ihre persönlichen Qualitätsansprüche auf den Fitnessbereich und vergleichen Sie: Was ist Ihnen Ihre Gesundheit wert? Nicht der Preis einer Leistung ist entscheidend, sondern wie viel Qualität und Sicherheit darin stecken. Prüfen Sie daher genau, wie hochwertig die angebotenen Leistungen sind und wie wertvoll Ihnen – in Bezug auf Ihre eigene Gesundheit – ein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenes Trainingskonzept ist.

„Ich trainiere lieber Zuhause."

Natürlich können Sie auch im heimischen Wohnzimmer Übungen durchführen. Aber bedenken Sie: Wer korrigiert die richtige Übungsausführung zur Vermeidung von Fehlbelastungen? Wer ermittelt Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse? Wer stellt Ihnen Ihr individuelles Trainingskonzept zusammen, damit Sie Ihr Trainingsziel sicher und beständig erreichen? Unser professionelles Trainerteam übernimmt das für Sie, damit Sie sicher und erfolgreich trainieren.

„Ich trainiere lieber draußen."

Laufen, Walken oder Radfahren an der frischen Luft bietet jeweils ein effektives Herz-Kreislauf-Training, das die Ausdauer verbessert und den Blutdruck stabil hält. Es ersetzt jedoch nicht das zielgerichtete Muskeltraining, welches Rückenbeschwerden vorbeugt und lindert, den Stoffwechsel ankurbelt, Haltungsschäden verbessert, sowie die Muskulatur strafft und festigt. Erst die richtige Kombination von Kraft- und Ausdauertraining verhilft Ihnen zu ganzheitlichem Wohlbefinden.

„Ich bin zu alt."

Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen, denn in jedem Alter lassen sich Trainingserfolge nachweisbar erzielen. In einer gut geführten, qualitäts- und gesundheitsorientierten Praxis erhalten Sie die Garantie, dass das Training sicher und auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst durchgeführt wird. Zudem bietet unser Training die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten Kontakt zu haben und gemeinsam mit Spaß, Beweglichkeit und Kraft zu trainieren.

Hol dir deine Kraft zurück!

Rücken- und Gelenksprobleme sind längst Zivilisationskrankheiten. Aufgrund der vielen technischen Errungenschaften setzen wir unsere Muskulatur im Alltag kaum noch ein.

Wir arbeiten nach dem Motto:
Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz.

In unserem Trainingsbereich haben Sie die Möglichkeit, parallel zu Ihrer therapeutischen Behandlung an einem speziellen Gesundheitszirkel Ihre Kraft aufzubauen. Dadurch erzielen wir einen deutlich besseren Therapie-Erfolg als auf herkömmliche Art.

Die Muskulatur. Unser Beschützer für Rücken und Gelenke in jedem Alter!

Der Schmerz im unteren Rücken ist eines der häufigsten und kostenintensivsten Probleme der modernen Industriegesellschaften. Obwohl es sich nicht um eine lebensbedrohliche Erkrankung wie zum Beispiel einen Herzinfarkt und Schlaganfall handelt, zählt der Rückenschmerz zu den wichtigsten Gründen für die Frühinvalidität und die vorzeitige Berufsunfähigkeit.

Rückenprobleme haben die höchste Prävalenz von allen Erkrankungen des Bewegungssystems. Sie sind das gravierendste Volksleiden und können sehr unterschiedliche Ursachen haben. Sie entstehen in erster Linie durch unphysiologische Belastungen der Wirbelsäule, welche nicht nur im Alltag und bei der Arbeit, sondern leider auch im Sport vorkommen.

Ein oft verkannter Einflussfaktor für Rückenschmerzen ist die Psyche. Ein großer Teil der Rückenbeschwerden hat sehr wahrscheinlich mechanische und degenerative Ursachen oder ist nicht sicher aufklärbar. Dabei handelt es sich aus orthopädischer Sicht vor allem um Überbelastungen der Bandscheiben, der Muskeln, der Bänder und der Kapsel. Diese Überbelastungen werden zu 80% durch Bewegungsmangel, Fehlbelastung und Fehlhaltungen in biomechanisch ungünstigen Positionen hervorgerufen. Damit wird eines schon ganz deutlich: **Der Großteil der Rückenprobleme in der Bevölkerung ist vermeidbar.**

- 80-90% aller Erwachsenen haben persönliche Erfahrung mit Rückenschmerzen.
- 31-42% aller Erwachsenen leiden unter Rückenschmerzen mit mittlerer Intensität.
- 10% der Bevölkerung leidet an schweren und in den meisten Fällen chronischen Rückenschmerzen.
- Lediglich 16-18% aller Erwachsenen sind Beschwerdefrei.

Unsere Leistungen in der Physiotherapie

- Krankengymnastik (KG)
- Krankengymnastik am Gerät (KGG)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- T-Rena (Verordnung nach einem Reha-Aufenthalt)
- Kältetherapie
- Wärmetherapie/Fango
- Klassische Massagetherapie (KMT)
- Medical-Taping
- Wellnessmassage

Warum ist Physiotherapie so wichtig?

Sie haben gerade Rückenschmerzen, wurden vor kurzem an der Hüfte operiert oder können schlecht am Rollator laufen ...? Dann sollten sie am besten zum Hausarzt oder zum Orthopäden gehen um sich eine Heilmittelverordnung für Physiotherapie geben zu lassen.

Welche Kernziele zählen zur Physiotherapie?

- Schmerzlinderung oder sogar Schmerzbefreiung
- Kraft-, Ausdauer-, Gleichgewichtstraining und -Verbesserung
- Mobilisation und Koordinationsschulung der Gelenke und Muskeln
- Unterstützung des Stoffwechsels/ der Durchblutung

Bei guter Zusammenarbeit unterstützt der Physiotherapeut dabei, diese Ziele zu erreichen. Dabei gibt es in der Physiotherapie verschiedene Therapiearten. So kann der Therapeut abwägen, welche Therapie zu Ihrer Diagnose passt.

Wichtig für uns ist der Erhalt des erzielten Ergebnisses und dass Sie unsere Praxis mit einem Lächeln wieder verlassen können. Das aktive, bewusste Da-Sein und Miteinander zwischen Patienten und Therapeut ist Voraussetzung. Denn nur so können wir ihr Ziel am besten und schnellsten erreichen.

„Kümmere dich um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast!!“

Krankengymnastik am Gerät (KGG)

„Übungen auf der Bank mit dem Therapeuten in einem kleinen Raum. Dabei werden mir vom Therapeuten in jeder Einheit Anweisungen zu den jeweiligen Übungen gegeben. Es ist auf der Liege ziemlich langweilig und wo bleibt die Selbstständigkeit?“ Trifft das bei Ihnen auch zu? Wir haben eine Alternative:

Krankengymnastik am Gerät ist ein medizinisches Gerätetraining auf Verordnung, welches vom Arzt oder einem Heilpraktiker verschrieben werden kann.

Sie kommen mit ihrer Beschwerde zu uns in die Praxis, wo wir die Aufgabe haben, Ihnen einen auf ihr Beschwerdebild spezifizierten Trainingsplan zu schreiben.

- Sie bekommen bei uns Übungen auf unseren Chipkartengesteuerten modernen Milon-Geräten
- im Gymnastikraum Übungen im Stand, Sitz oder auf der Matte im Liegen
- Am Seilzug oder mit unseren Kleingeräten wie z.B. Theraband, Gymnastikball, ...
- Danach kann das Selbstständige Training beginnen...

Sie haben eine gute Stunde um Ihren Trainingsplan selbstständig durchzuführen. Der Therapeut ist dabei mit auf der Trainingsfläche, achtet auf Fehlhaltungen der einzelnen Übungen, hilft und steht für Fragen zur Verfügung.

Dieses Training ist für jeden geeignet. Ob jung oder alt, jeder kann sich Krankengymnastik am Gerät verschreiben lassen. Die Therapeuten stellen jedem einzelnen Patienten ein individuelles Programm zusammen.

Nach der Beendung der Verordnung für KGG bekommen Sie verschiedene Angebote um bei uns als privates Mitglied einsteigen zu können. Auch hier werden Sie individuell nach Ihren Bedürfnissen eingestellt. Außerdem bieten wir zusätzlich eine monatliche fachkompetente Beratung an Geräten, Körperanalyse und weitere Zusatzangebote an.

Herz und Gefäße unter Druck

So entschärfen Sie effektiv die Bluthochdruckgefahr!

Beim Wetter freuen wir uns über sonnige Hochdruckgebiete, in Bezug auf Blut und Gefäße ist Hochdruck leider unerfreulich, aber weitverbreitet. Rund 20 Millionen Deutsche sollen an Bluthochdruck leiden. Das Tückische daran: Rund vier Millionen von ihnen wissen nichts von ihrer Erkrankung, denn meist gibt es anfänglich keine Symptome. Das kann für die Betroffenen schwerwiegende Auswirkungen haben, denn ein unbehandelter Bluthochdruck zieht häufig massive gesundheitliche Folgeschäden nach sich. Kein Wunder, dass man ihn auch unter dem Spitznamen „stiller Killer" kennt. Doch es gibt auch gute Nachrichten: Die Erkrankung lässt sich in vielen Fällen bereits durch leichte Änderungen des Lebensstils, wie adäquate Bewegung, erfolgreich bekämpfen.

Das können Sie für ihre Gesundheit und gegen den Bluthochdruck tun

Natürlich helfen blutdrucksenkende Medikamente, um die Hypertonie in Schach zu halten. Doch schon kleine Veränderungen des Lebensstils haben große Effekte auf die Gesundheit. Eine ausgewogene ballaststoffreiche Ernährung – insbesondere im mediterranen Stil mit viel Gemüse und Fisch – mit frischen Kräutern statt Salz, mit wenigen fettarmen Milchprodukten und wenig Alkohol sowie der Verzicht auf Nikotin wirken dem Bluthochdruck sinnvoll entgegen. Ein besonders effektives Anti-Bluthochdruck-Instrument ist jedoch mehr Bewegung, wobei die Palette der blutdrucksenkenden Trainingsformen groß ist:

Ausdauertraining weitet die Blutgefäße, verbessert die Herzleistung und die Fließ und Gerinnungseigenschaften des Blutes und stabilisiert den Kreislauf. Zusätzlich beeinflusst es die Blutfett- und Blutzuckerwerte. Wer es gerne kurz und intensiv mag, hat mit Krafttraining eine gute Möglichkeit, den Blutdruck zu senken. Es stößt zum Beispiel eine Kaskade von Hormonen an, die sich positiv auf den gesamten Organismus auswirken. Außerdem baut es Stress ab und führt zur Ausschüttung sogenannter Glückshormone. Sie fühlen sich fitter und ausgeglichener.

Blutdruckmanagement – von der Theorie zur Praxis.

Die blutdrucksenkende Wirkung von regelmäßigem Training haben zahlreiche Studien aufgezeigt. Der Effekt tritt in vielen Untersuchungen bereits nach drei Wochen bis drei Monaten auf. Die körperliche Aktivität wird also schnell belohnt. Allerdings bringt erst regelmäßiges Training dauerhaften Erfolg. Eine Langzeitstudie zeigte, dass der Ruheblutdruck so dauerhaft um bis zu 10 mm HG gesenkt werden kann. Ein Anreiz für alle Betroffenen, die gelernte Theorie auch in die Praxis umzusetzen.

Im Gesundheitszirkel kombinieren wir gekonnt Ausdauer – und Kraftübungen miteinander, sodass Sie in nur 2 x 35 Minuten pro Woche ein optimales Ganzkörpertraining erhalten, mit dem Sie ausreichend gefordert, aber nie überfordert werden.

Eine kompetente physiotherapeutische Betreuung garantiert Ihnen ein effizientes und sicheres Training – auch und grade mit gesundheitlichen Einschränkungen wie Bluthochdruck.

Senken Sie jetzt mit uns Ihren Blutdruck oder beugen Sie einer Hypertonie aktiv vor!

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Unsere Erfolgswand.

„Mein Tipp: Wenn man etwas wirklich ändern möchte, kleine Ziele setzen, ***dem inneren Schweinehund den Kampf ansagen und es ist nie zu spät."***

Anja H. 46 Jahre – 30 kg abgenommen

„Als Diabetiker weiß man, dass neben einer angepassten Ernährung vor allem regelmäßige Bewegung wichtig ist. Deshalb entschloss ich mich bei Physio Aktiv regelmäßig zu trainieren, wodurch mein Insulinspiegel sich deutlich reduziert hat."

Rainer, 70 Jahre alt - Diabetiker Typ II

„Das Physioteam ist sehr nett und aufmerksam! Der Sport an den Geräten und die Atmosphäre tut mir körperlich und seelisch sehr gut – Danke! Bitte bleibt so."

Elke - leidet seit 38 Jahren an MS

„Hier treiben Jung und Alt, Schlanke und Übergewichtige, Durchtrainierte und weniger trainierte in ganz uneitler Atmosphäre miteinander Sport."

Katja R. Ärztin, Ehefrau, Hausfrau / Mutter von 3 Kindern

„Teufelskreis zwischen Gewicht und Insulinbedarf der nur durch richtige Ernährung und Bewegung zu berechnen ist. Deshalb meldete ich mich 2016 bei Physio Aktiv an und gehe mindestens zweimal in der Woche zum Training."

Rainer 74 Jahre alt – Bewegung und Diabetes

Sitzen ist das neue Rauchen

Mit Verlaub ist diese Aussage bewusst überspitzt, aber trifft in Teilen doch sehr genau zu. Denn eigentlich sind wir eine bewegungsfreudige Spezies, doch seit einigen Generationen sind wir mehr und mehr an den Schreibtisch gefesselt. Unser Bewegungsradius, den wir aktiv beschreiten, hat sich im Schnitt in Mitteleuropa auf 800-1000m pro Tag reduziert von früher einmal 15-20km!

Dass dies nicht ohne Folgen bleibt ist klar. Die häufigsten Erkrankungen, die auf Bewegungsmangel zurückgeführt werden sind:

- Rückenschmerzen
- Herzerkrankungen
- Diabetes
- Gewichtszunahme
- Niedergeschlagenheit und Depression

Genau hier setzen wir mit unserem Trainingskonzept an. Wir möchten Sie unterstützen, wieder richtig in Fahrt zu kommen und dies sicher, individuell und einfach. Wir erstellen zunächst einmal einen IST - Zustand um zu sehen, was in der aktuellen Situation möglich ist.

Nicht selten erleben wir es, dass die Trainingsbelastungen nicht stimmen. Dies hat nicht selten zur Folge, dass Ergebnisse ausbleiben, Beschwerden entstehen und somit die Motivation sehr schnell verfliegt.

Die individuellen Messungen von Kraft, Beweglichkeit und Herz-Kreislaufsystem geben uns die Möglichkeit, das Training optimal auf Sie auszurichten um zu garantieren, dass sie nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig Belastung für Ihr körpereigenes System bekommen.

Fortan durchlaufen Sie verschiedene Stufen eines trainingswissenschaftlichen Konzeptes, welches dafür sorgt, dass Sie kräftiger, ausdauernder und insgesamt fitter werden.

Haben Sie übrigens gewusst, dass eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining nachweislich Stresshormone abbaut und Glückshormone (Dopamin) ausschüttet?

Also worauf warten Sie noch, packen Sie ihre Sportsachen ein und vereinbaren Sie direkt Ihren unverbindlichen Termin um Ihr neues Training kennen zu lernen.

Kraft-Ausdauertraining in den Bereichen Prävention und Rehabilitation

Regelmäßiges Training verbessert Ihre Gesundheit! Wenn Sie Zivilisationskrankheiten, wie z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen und Gelenkprobleme vorbeugen bzw. verbessern wollen, dann ist ein ausgewogenes Training die beste Maßnahme. Durch das Training mit dem Gesundheitszirkel können Sie vielen Krankheiten vorbeugen und diese sogar wirkungsvoll bekämpfen.

Nina Bockelmann
Physiotherapeutin

Ist Krafttraining sinnvoll bei Osteoporose?

Osteoporose ist primär ein Problem der Alterung des Knochens durch weniger Belastung. Da wir in einer Gesellschaft leben, die sich immer weniger bewegt, wird die Zahl der Osteoporosepatienten stetig steigen. Wenn wir uns weniger bewegen nimmt die Knochendichte und Knochenmasse beständig ab. Dies hat zur Folge, dass schneller oder spontan Knochenbrüche auftreten können. Früher wurde gesagt, dass Frauen häufiger an Osteoporose leiden als Männer, durch die Hormonumstellung nach der Menopause. Mittlerweile ist zu beobachten, dass die Anzahl der Männer ansteigt.

Aber ist es dann sinnvoll ein Krafttraining bei brüchigen Knochen zu machen? Ja, denn da ein Knochen, sowie jedes andere Gewebe auch, auf Zug und Druck reagiert, wird die Knochenstruktur durch Krafttraining wieder gefestigt und stabilisiert. Positiver Nebeneffekt: auch Muskeln werden gekräftigt, Bänder und Sehen stabilisiert.

Fazit:
Durch ein regelmäßiges Krafttraining und Umstellung auf ausgewogene, naturbelassene Ernährung erlangt der Osteoporosepatient neue Vitalität mit Verbesserung oder sogar Neutralisation seiner Osteoporose.

Unser Reha-Sportverein

Der Reha-Sportverein wurde am 19.01.2013 in Westerstede gegründet um den Reha-Sport in Westerstede zu etablieren

- **Ziel ist es Menschen mit und ohne Behinderung in Bewegung zu bringen**
- **Spektrum des Vereins Orthopädie + Krebs Erkrankungen**

Beim Rehabilitationssport haben sie die Möglichkeit gemeinsam mit anderen Menschen ihre Bewegungsfähigkeiten zu erhalten und zu verbessern. Der Verlauf von Krankheiten kann positiv beeinflusst werden. Speziell ausgebildete Übungsleiter leiten diese Gruppen. Bewegung, Spiel und Spaß soll Ihnen guttun. Dieses Angebot ist besonders empfehlenswert als

Sport für Menschen mit orthopädischen Erkrankungen in einer unserer Orthopädie-Gruppen.

Sport für Menschen mit Krebs Erkrankungen Vor wenigen Jahren riet man Krebspatienten, sich während und nach einer Krebsbehandlung zu schonen. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass Krebspatienten in fast jeder Krankheitssituation profitieren, wenn sie körperlich aktiv sind. Das Risiko für viele eventuelle Krankheits- und Behandlungsfolgen wird reduziert. Durch Bewegung, fühlen Sie sich seltener erschöpft und bleiben leistungsfähiger.

Sport für Menschen mit inneren Erkrankungen In einer unserer Innere-Medizin-Gruppen haben sie die Möglichkeit gemeinsam mit anderen Menschen ihre Bewegungsfähigkeiten zu erhalten und zu verbessern.

Sport für Menschen mit Erkrankungen der Lunge in einer unserer Lungensport-Gruppe. Durch gesunde Bewegung, werden Symptome gelindert und das Immunsystem gestärkt. Die Individuelle Belastbarkeit der Teilnehmer steht im Vordergrund.

Sport für Menschen mit neurologischen Erkrankungen in einer unserer Neurologie-Gruppen haben sie die Möglichkeit gemeinsam mit anderen Menschen ihre Bewegungsfähigkeiten so gut wie möglich wiederzulangen und zu erhalten.

Kursinhalte

- Gesundheitsorientierte Übungen mit und ohne Geräte
- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination

Gerne informieren wir Sie genauer

- Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Feinmotorik
- Verbesserung der Fertigkeiten im täglichen Leben
- Verbesserung vom individuellen Gangbild (Gangschule)
- Umgang mit Symptomen wie Lähmungen, Koordinationsstörungen und Schmerzen
- Bewegungsspiele die gut tun und Spaß machen
- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen zum Ausklang

In jedem Alter in den besten Händen

Studien beweisen, dass ein trainierter Mittsechziger sich in einer besseren körperlichen Verfassung befindet, als ein untrainierter Mittzwanziger!

Was ist Ihr wahres Alter?

Vergessen Sie Ihr Geburtsdatum. Es sagt lediglich aus, wie lange Sie existieren! Mit dem wahren Alter, dem biologischen Alter, hat das wenig zu tun. Wie alt Sie wirklich sind, sieht man daran, wie gut sich Ihr Körper gehalten hat. Alterserscheinungen und Altersbeschwerden sind kein unentrinnbares Schicksal mehr!

Sie können viel dagegen tun. Fangen Sie gleich heute damit an. Ewige Jugend – ein schon ewig währender Traum der Menschheit. Ob sich dieser Traum realisieren lassen wird, ist fraglich. Wohl aber ist es möglich, sein biologisches Alter zu beeinflussen, im positiven wie im negativen Sinne. Auf neudeutsch „ANTI-AGING" nennt man die Maßnahmen zur Reduktion des Alterungsprozesses. Das biologische Alter ist im Gegensatz zum kalendarischen Alter keine feste Größe, sondern ganz erheblich vom Lebenswandel jedes Einzelnen abhängig. Das heißt, man kann sich tatsächlich jung und vital halten. Mit den Jahren runzelt die Haut, mit dem Verzicht auf Begeisterung an Bewegung runzelt die Seele.

Was sind überhaupt Problemzonen?

Haben nicht alle Menschen ab 30 die gleichen Prozesse des Älterwerdens zu durchleben?

ANTI-AGING das Thema unserer Zeit! Ab 30 Jahren baut der Körper Muskeln ab, die Fettablagerung im Körper nimmt zu – dies führt zu Übergewicht! Stoffwechselstörungen treten vermehrt auf. Ab 40 Jahren verliert man Muskeln und das Bindegewebe an Elastizität. Die Folge sind Cellulitis und schlaffe Haut. Die körperliche Leistungsfähigkeit lässt nach, der Alterungsprozess setzt ein! Ab 50 Jahren leidet der Körper vermehrt an Rücken- und Gelenkschmerzen. Die Knochendichte beginnt abzunehmen (Osteoporose). Ab 60 Jahren treten verstärkt Abnutzungserscheinungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Schlaganfall und Diabetes auf. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt weiter ab. Gerade dafür wurde als Gegenmaßnahme ein Trainingszirkel entwickelt, mit dem Sie Ihrem Ziel wieder ein Stück näher kommen, sich in Ihrem Körper gesünder und wohler zu fühlen. Mit dem richtigen Maß an gezielter Bewegung, einer Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, haben Sie die Chance, Ihre biologische Uhr in jedem Alter zurückzudrehen. Sie bekommen einen auf Ihre Voraussetzungen individuell abgestimmten Trainingsplan und Ernährungsempfehlungen.

Auch altersbedingte Schwächen und Probleme sind kein Schicksal, sondern positiv beeinflussbar. Bluthochdruck, Kurzatmigkeit und Gelenkschmerzen, um nur einige zu nennen, kann man bei konsequenter Umstellung auf positive Verhaltensgewohnheiten (Bewegung und Ernährung) reduzieren oder gar beseitigen. In nur wenigen Wochen werden Sie erfahren, dass schon geringe Veränderungen einzelner Lebensgewohnheiten dazu führen, fitter zu werden und auch zu bleiben. Dies drückt sich nicht nur durch das äußere Erscheinungsbild positiv aus, sondern ist auch objektiv bei den Organ- und Vitalfunktionen nachzuweisen. Dieses neue Wohlbefinden wirkt sich dann natürlich enorm auf die allgemeine Lebensqualität aus. ANTI-AGING – bedeutet mehr als ein Gefühl nur gut drauf zu sein!

Jung bleiben beim Älterwerden

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Gesundheitstraining ist Ihr persönliches Armband, auf dem Ihre individuellen Daten, wie Sitz- und Hebelpositionen, Gewicht, Wiederholungen, Bewegungsamplitude sowie Ihre optimale Herzfrequenz gespeichert werden. Durch diese Speichermöglichkeit vermeiden Sie von vorneherein die vier häufigsten Fehler, die in herkömmlichen Fitnessstudios fast unweigerlich gemacht werden. Falsche Einstellung der Geräte, falsche Wahl der Gewichte, unkontrollierte Bewegungen sowie zu hohe Herzfrequenzen! Bei uns können Sie gefahrlos und mit einem sehr hohen Nutzen Ihr Training beginnen! Sie haben alle Vorteile auf Ihrer Seite!

Diagnose Bandscheibenvorfall

Ein Bandscheibenvorfall ist nicht nur schmerzhaft, sondern für die Betroffenen auch erstmal ein Schock. Mit der richtigen Therapie können Sie viele Beschwerden lindern und ein erneutes Auftreten langfristig vermeiden.

Langfristig vorbeugen

Langfristig reicht dies jedoch nicht aus, denn die Hauptursache für einen Bandscheibenvorfall ist häufig ein unzureichend leistungsfähiges oder ungleichmäßig ausgeprägtes Muskelkorsett. Die ursächliche Behandlung des Bandscheibenvorfalls sollte also immer muskulär orientiert sein. Entscheidend ist, dass nach Abschluss der physiotherapeutischen Behandlung, die in der Regel die Symptome des Bandscheibenvorfalls behandelt, Rücken- und Rumpfmuskulatur wieder auf ein gesundes Niveau auftrainiert werden, auch um ein erneutes Auftreten des Vorfalls zu vermeiden.

Bandscheiben brauchen ausreichend Bewegung, denn nur durch den Wechsel von Belastung und Entlastung können sie richtig funktionieren und die Flüssigkeit aufnehmen, die sie benötigen, um ihre Stoßdämpferfunktion wahrzunehmen.

Wenn die Muskulatur wieder ein gesundes, kräftiges Niveau erreicht hat, ist es wichtig, diese durch regelmäßige Gymnastik oder Krafttraining langfristig zu erhalten. Dieses 3-Phasensystem aus ärztlicher und physiotherapeutischer Behandlung in der Akutphase, der Trainingstherapie in der Aufbauphase und einer langfristigen Sicherung des Therapieerfolges zur Erhaltung, stellt den entscheidenden Schlüssel zur Prävention von weiteren Rückenbeschwerden dar.

PHYSIO aktiv
Therapie & Training

Physio Aktiv Westerstede

Kuhlenstraße 35 · 26655 Westerstede
Telefon 0 44 88 / 83 19 588
info@physio-aktiv-westerstede.de
www.physio-aktiv-westerstede.de

Aktiv und Gesund

Eine Gesundheitsinformation vom Physio Aktiv Westerstede

„Erleben Sie was passiert, wenn clevere Technik, physiotherapeutische Betreuung und ein fehlerfreies Training aufeinandertreffen!“

Ihre Expetern für:

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- Massage
- Wellnessmassage
- Medical Taping
- Wäme- & Kältherapie
- Rehabilitationssport
- Prävention nach §20
- Ernährungsberatung
- Heilpraktiker für Physiotherapie
- T-RENA - Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge

Unser Team

Karin Rothenburg
Studioleitung Gesundheit & Training

Jenny Klein
Leitung Physiotherapie

Nina Bockelmann
Leitung Physiotherapie

Iris Hahn
Leitung Reha Verein

Dagmar Powileit
Praxismanagement Rezeption

Marianne van der Kroft
Physioterapeutin

Jean-Luc André Rothenburg
Zirkel Betreuung

Wir freuen uns auf euch!

Dein Team vom Physio Aktiv Westerstede

Physio Aktiv Westerstede
Kuhlenstraße 35 · 26655 Westerstede
info@physio-aktiv-westerstede.de
www.physio-aktiv-westerstede.de

Öffnungszeiten

Montag - Freitag	8.00 - 20.00 Uhr
Samstag	9.00 - 13.00 Uhr

JETZT PROBETERMIN VEREINBAREN!
0 44 88 / 83 19 588

In Kooperation mit:
PHYSIO AG
AKTIV & GESUND

Bilder: ©shutterstock.com