

FPZ 3D & Kids 3D: The Spacecurl

Aktive Dreidimensionale Medizinische Trainingstherapie.

Aktive Bewegungen in allen Ebenen des Raumes.

Haltungsverbesserung wie im Fluge !!!

Und: Es macht irre Spaß...



- Physiologisches Training der autochthonen Rückenmuskulatur
- Koordinationstraining
- Gleichgewichts- & Haltungsschulung
- Spastik-Reduktion
- Rehabilitation nach Gelenkerkrankungen & -ersatz
- Therapie bei Querschnittlähmung & Apoplexie
- Exklusiv für Prävention, Therapie & Rehabilitation
- Für jedes Alter geeignet (da wir auch über ein Kids 3D verfügen)

Der menschliche Bewegungsapparat stellt ein nur unzureichend an die regelmäßige aufrechte Haltung angepasstes, revolutionäres System dar. Dies führt bei über **70 % der Bevölkerung** zu Problemen im musculo-skelettalen System. Therapeutische Behandlung: Probleme setzen vielfach auf zweidimensionale Übungskonstruktionen, die menschliche Haltung und Bewegung bedient sich jedoch durchweg dreidimensionaler Muster.

Letztlich sind nicht nur die Kraftfähigkeit und die Ausdauerkapazität eines Muskels von Bedeutung, sondern auch die Art seines Einsatzes, seine Koordination. Dies kann am wirkungsvollsten innerhalb des funktionellen, dreidimensionalen Musters geübt werden.

Aus einem ursprünglich für das Astronautentraining der NASA entwickelten Dreiaxstrainer konzipierten in mehrjähriger Entwicklungsarbeit Wissenschaftler, Therapeuten und Ingenieure im Auftrag der **Physio Börse, Wittlich** das weltweit einzigartige Therapiesystem für die Dreidimensionale Medizinische Trainingstherapie, den **FPZ 3D und KIDS 3D: THE SPACECURL**.

In einer vollständig physiologischen Haltung und mit Bewegungsausschlägen, die der üblichen Muskelarbeit zur Haltungskorrektur entsprechen, werden Belastungsszenarien realisiert, die sowohl bei untrainierten, als auch bei gut trainierten Patienten zu koordinativen und muskulären Anpassungserscheinungen führen.



Physio-, Ergo- und medizinische Trainingstherapie Logopädie

Neuköllner Str. 306 12357 Berlin ☎ (030) 70 71 90 50 📠 (030) 70 71 90 599

Unser Angebot für den aktiven Kunden

Medizinisches Muskelaufbautraining

Zur Steigerung der eigenen Fitness, zur Kräftigung der Muskulatur oder wenn ihr Arzt Ihnen keine Heilmittelverordnung mehr ausstellen darf und sie einfach noch unter Anleitung trainieren möchten. Sie können bei uns 10er Karten oder Monatskarten erwerben. Es findet Training der einzelnen Muskelgruppen an den Geräten und an Zugapparaten sowie im freien Raum statt. Jeder erhält seinen individuellen Trainingsplan und trainiert jeweils eine Stunde unter Anleitung examinierter Physiotherapeuten in kleinen Gruppen bis maximal 10 Personen.

Es sind folgende Zeiten für das Training buchbar:

Montag:	8.00-12.00 Uhr	und	17.30-20.30	Uhr
Dienstag:	8.00-12.00 Uhr	und	17.30-20.30	Uhr
Mittwoch:	10.00-12.00 Uhr	und	17.30-20.30	Uhr
Donnerstag:	8.00-12.00 Uhr	und	17.30-20.30	Uhr
Freitag:	8.00-12.00 Uhr	und	18.30-20.30	Uhr

Aufnahme/Befundung von Neukunden: 19,95 €

10er Karte: 65,00 €

10er Karte mit Sauna: 75,00 €

Monatskarte 1x wöch.: 30,20 €

Monatskarte 2x wöch.: 45,50 €

Jahresvertrag 1x wöch.: 331,80 €

Jahresvertrag 2x wöch.: 500,50 €

Irrtümer und Änderungen vorbehalten

Präventive Rückenschule

Gezielte Kräftigung der Muskulatur verbunden mit Dehnungen und Haltungsschulung aus verschiedenen Ausgangsstellungen heraus. Gearbeitet wird in kleinen Gruppen unter Anleitung examinierter Physiotherapeuten. Gebucht werden kann jeweils ein 10er Block für 81,80 €. An diesen Kosten beteiligen sich viele Krankenkassen einmal jährlich mit ca. 80 %.

Wir bieten zurzeit folgende Kurse an:

Dienstag: 9.00-10.00 Uhr
Donnerstag: 9.00-10.00 Uhr
Freitag: 18.30-19.30 Uhr

Nordic Walking

Sanfter Weg zum besseren Körpergefühl

Runter mit den Pfunden oder einfach einmal wieder sich fit fühlen. Durch das Nordic Walking verbessern Sie ihre Ausdauer und Ihr Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Durch den Stockeinsatz aktivieren Sie bis zu 90% Ihrer Körpermuskulatur und Ihre Koordination wird verbessert. Gelaufen wird in kleinen Gruppen am Rudower Fluss und es wird Ihnen die korrekte Nordic-Walking-Technik vermittelt.

Die Kursgebühr wird von vielen Krankenkassen 1x jährlich bis zu 80% bezuschusst.

Die ersten Kurse im Jahr starten im April, genaue Daten stehen noch aus. Es kann immer nur ein kompletter 10er Block gebucht werden.

Galileo 2000:

Die zentrale Bedeutung für einen gesunden und leistungsfähigen Organismus ist die Muskulatur. Die Muskulatur ist eingebettet in einen komplexen Bewegungskreis, bestehend aus *Gehirn/ Rückenmark/ Nerv und Muskel/ Sehne/ Bänder und Knochen/ Gelenk*.

Alle Bewegungen, Haltungen und Reflexe werden mit Hilfe dieses Regelkreises kontrolliert. Herkömmliche Trainingsmethoden benötigen unzählige schweißtreibende Wiederholungen.

Da der Muskel in der Lage ist, sich durch angemessene mechanische Reize mehrmals in der Sekunde zusammen zu ziehen und zu entspannen wurde eine Frequenz von 20 - 30 Hz als optimaler Reiz ermittelt. Galileo arbeitet als Wippe mit einer Amplitude von 0 - 5 mm bei veränderbarer Frequenz, wobei der menschliche Gang simuliert und eine Aktivierung der Muskulatur bis in den Oberkörper ausgelöst wird. Gleichzeitig wird eine verbesserte Leistungsfähigkeit durch optimale intra- und intermuskuläre Koordination erreicht.

Schon wenige Minuten eines solchen Trainings steigern Stoffwechsel, Durchblutung und Temperatur der trainierten Körperteile.

Anwendungsgebiete:

- Orthopädische Erkrankungen mit muskulärem Defizit
- Kraft-Leistungsverlust nach Immobilisation, Diabetes und Unfällen
- Osteoporose
- Rehabilitation von neurologisch-motorische Defizite
- Training zur Muskelleistungssteigerung (Leistungssport)

Kontraindikationen:

- Schwangerschaft
- Akute Thrombosen
- Akute Entzündungen des Bewegungsapparates
- Malignome
- Akute Sehnenentzündungen
- Frische Frakturen/ OP
- Steinleiden von Gallenwegen und ableitenden Harnwegen
- Depressionen
- Implantate

Preis:

10 Anwendungen kosten 45,- €

