

Prehabilitations-Training im neuen Jahr

Das Zentrum für Physiotherapie, Rehasport & medizinische Fitness, Physiofit Schattschneider, in der Briloner Landstraße 4-6 (direkt über dem Tegut) vermittelt Ihnen sicherlich von Anfang an ein Wohl-Gefühl. „Schließlich ist eine entspannte Grundhaltung eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung“, betont die erfahrene Physiotherapeutin Zsuzsanna Schattschneider. Neben der klassischen Physiotherapie, wie Krankengymnastik, manuelle Lymphdrainage, Dorn-Therapie, Heißluft/Fango/heiße Rolle/Kinesio Taping u. v. m., können Sie hier unter einem Dach auch Präventionskurse zum Muskelaufbau oder zur Entspannung wahrnehmen, so z.B. Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Entspannung nach Jacobsen, Yoga, Pilates und Qi Gong. Neben

verordneten Leistungen bietet Ihnen die Praxis auch präventive Leistungen, wie z.B. Massage und Wohlfühl-Therapien.

Zur Freude der Kunden gibt es einen Gerätebereich mit modernsten Cardio- und Kraftgeräten samt individuellen Konzepten. Mit Hilfe eines Chip-System wird Ihr ganz individuelles Gesundheitstraining geplant, so dass Sie auf dem Gerätezirkel ein auf Sie abgestimmtes Ganzkörpertraining durchführen können. Durch die Mischung aus Cardio- und Krafttraining trainieren Sie abwechslungsreich und effektiv und erzielen so beste Ergebnisse. Das Training kann übrigens von Ihrer Krankenkasse übernommen werden – fragen Sie nach!

Das Angebot umfasst zudem die medizinische Trainings-therapie, den Rehasport und präventive Kurse. „Neu bei uns



im nächsten Jahr ist die Prehabilitation. Das ist eine effektive Vorbereitung vor beispielsweise Knie- und Hüftoperationen und steht für den Aufbau von Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft bereits vor dem Eingriff“, erklärt Herr Schattschneider. „Mit spezi-

ellen Trainingsprogrammen für Muskulatur und Kreislauf soll dies Patienten helfen, gestärkt in eine Operation hineinzugehen und sich nach der Operation schneller wieder zu regenerieren. Sechs bis acht Wochen vor der Operation gehen die Patienten ca. zwei Mal die Woche zu dem speziellen Fitness-Training.“

Fehlt Ihnen für Weihnachten noch das passende Geschenk? Verschenken Sie doch Entspannung und Gesundheit! Geschenkgutscheine für Massagen, Therapien und Kurse erhalten Sie an der Rezeption oder online. Zsuzsanna Schattschneider und ihr Team freuen sich auf Ihren Besuch!

PhysioFit Korbach, Briloner Landstraße 4-6. Geöffnet ist werktags von 8 bis 20 Uhr sowie nach Vereinbarung unter Tel. (05631) 9 37 2 6 26. Weitere Infos: [www.physiofit-korbach.de]. pr