



Markus Gann / Shutterstock.com

Präventionskurse:

Fit für den Alltag	50 – 60 min	80,00 €
Yoga	50 – 60 min	80,00 €
Rückenschule	50 – 60 min	80,00 €

Eine Kostenbeteiligung durch die AOK bei einem Präventionskurs für die Rückenschule ist möglich! Sprechen Sie dazu Ihre Krankenkasse an.

Die Anmeldung zu einem Präventionskurs ist telefonisch unter **Telefon: 0341 / 2614089** möglich.

Kinesiotaping:

Klein	10 min	11,00 €
Mittel	10 min	13,50 €
Groß	15 min	18,00 €

Bei dem kinesiologicalen Tape handelt es sich um ein elastisches, selbstklebendes, therapeutisches Pflaster aus einem dehnbaren, textilen Material. Unter Anwendung unterschiedlicher Techniken wird dieses Tape auf die Haut aufgebracht. Dadurch wird die Muskelspannung reguliert, die Gelenkfunktion verbessert, Schmerzen und Entzündungen gemindert und der Lymphabfluss verbessert.

Funkt. Schlingentraining **25 min** **22,50 €**

Funktionelles Schlingentraining trainiert komplette Bewegungsabläufe in einer geschlossenen Muskelkette. Unter instabilen Übungsbedingungen, mindestens eine Extremität hängt in einem Seil, werden Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Dadurch wird eine verbesserte Koordination innerhalb der Bewegungsabläufe erreicht und somit Bewegungsökonomie, Gleichgewicht und Körperstabilität verbessert.

Rumpfstabilität **25 min** **22,50 €**

Eine stabile Körperachse ist die Grundvoraussetzung für gute Leistungen und schützt außerdem wirkungsvoll vor Verletzungen und Fehlbelastungen. Es werden Übungen ausgeführt bei denen die Wirbelsäule keine Bewegung ausführt, sondern statisch seine Ausgangsstellung beibehält während die Extremitäten „arbeiten“. Diese Übungen können erschwert werden in den instabilen Unterlagen verwendet werden.

Fuß- und Beinstabilität **25 min** **22,50 €**

Übungen zur Fuß- und Beinstabilität beugen Verletzungen, Schmerzen und Fehlhaltungen vor. Menschen mit einem schwachen Bandapparat sind besonders anfällig dafür, bei unebener Beschaffenheit des Untergrunds umzuknicken und sich zu verletzen. Es wird die physiologische Fuß- und Beinstellung eingeübt und gekräftigt. Dafür nutzen wir Weichbodenmatten, Kreisel und Trampolin.

Vereinbaren Sie einen Termin für Ihre nächste Behandlung in der physiotherapeutischen Praxis Mario Stern unter Telefon: 0341 / 261 40 89.

www.physiotherapie-stern.de