

Physiotherapie

physioaktiv

Der Begriff **physioaktiv** mag Sie auf den ersten Blick verwirren. Auf den zweiten bringt er jedoch auf den Punkt, was Sie in meiner Praxis erwartet: **Physiotherapie**/Krankengymnastik in einem Bereich und in dem anderen vielseitige **Aktivitäten**, nämlich alles rund ums Personaltraining und Sport Von Bruno Lanzendörfer

Vorab gesagt: Höchster Wohlfühlfaktor ist bei Physiotherapie und Krankengymnastik eine zentrale Voraussetzung für bestmöglichen Behandlungserfolg. Dabei versteht sich individuelle und professionelle Betreuung von selbst. Nicht minder wichtig ist jedoch ein angenehmes Ambiente. Daher habe ich bei der Einrichtung meiner Praxisräume großen Wert darauf gelegt, Ihnen eine freundliche und entspannte Atmosphäre zu bieten. Denn erst wenn Sie sich rundum wohl fühlen, kann ich Ihnen optimal mit Rat und Tat zur Seite stehen. Natürlich berücksichtige ich Ihre persönliche Situation und gehe auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein. Ich sage Ihnen sicherlich nichts Neues, dass der Körper ganz empfindlich auf täglichen Stress reagiert. Muskulatur verspannt viel schneller, die Gelenke „blockieren“ öfters und die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Daran können wir mit den folgenden Therapieschwerpunkten gemeinsam etwas ändern.

Manuelle Therapie

Darunter ist eine Spezialisierung innerhalb der Physiotherapie sowie Krankengymnastik zu verstehen. Der erste Schritt ist hierbei eine gründliche Anamnese und Untersuchung, um die Ursache Ihrer Beschwerden zu finden. Für die weiteren Behandlungen setzen wir dann Ihre individuellen Ziele und Wünsche fest. Ihre Selbstständigkeit zu fördern und die Selbstheilungskräfte Ihres Organismus zu aktivieren sind dabei die zentralen Aufgaben.

- Behandlungsgebiete: alle Gelenke, umliegende Strukturketten, Wirbelsäule, Kiefergelenk
- Behandlung mit spezifischen, mobilisierenden Techniken
- gelenkfreundliche Stabilisierung/ Kräftigung von Muskeln
- Kiefergelenk, CMD-Cranio-manibuläre Dysfunktion

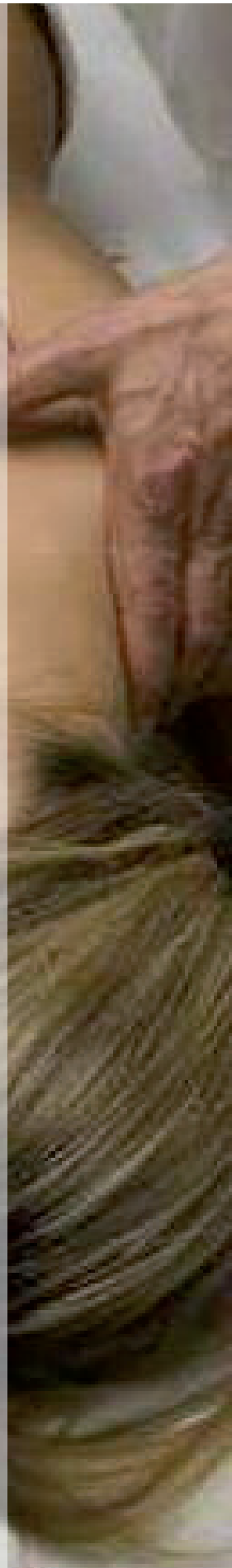
Sportphysiotherapie

Um Sportverletzungen wirklich erfolgreich zu behandeln, ist es wichtig zum richtigen Zeitpunkt auch richtig zu belasten und damit die verschiedenen Phasen der Wundheilung zu berücksichtigen. Das heißt, nur weil Sie keinen Schmerz mehr empfinden, sind Sie noch lange nicht wieder fit. Danach ist unbedingt ein dosiert aufgebautes, spezifisches Stufentraining notwendig, immer auf der Basis funktioneller und natürlicher Bewegungsabläufe. Wenn sie mehr darüber wissen möchten oder professionelle Betreuung suchen, berate und helfe ich Ihnen als Sportphysiotherapeut mit meiner langjährigen Erfahrung gerne.

- Behandlung von Sportverletzungen aller Art
- Leistungsdiagnostik: Laktatmessung und Auswertung
- Leistungsverbesserung über Training

Massagen

- Klassische Massage
- Sportmassagen
- Bindegewebsmassage
- Kräuterstempelmassagen



Die persönliche Situation und individuelle Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt



Ein angenehmes Ambiente ist für den Behandlungserfolg von großer Bedeutung



Rundum Wohlfühlen wird in der Praxis physioaktiv groß geschrieben

Personaltraining

Mit Spaß in Form bringen: Körperliche und mentale Leistungsfähigkeit zu steigern ist kein Hexenwerk. Verbessern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden, Ihr Körpergefühl und die Haltung über ein individuelles Training. In meiner Funktion als ausgebildeter Personaltrainer und Sportphysiotherapeut bringe ich Sie gerne in Form. Trainieren Sie effektiv und mit Spaß – zu zweit statt alleine! Eine Erstberatung ist selbstverständlich kostenfrei.

Leistungen im Personaltraining

- Ihr eigener Physiotherapeut als Sporttrainer
- Eins zu eins Betreuung
- Fitness-Check Analyse mit Ernährungstipps
- Professionelles Herz-Kreislauftraining
- Laktatdiagnostik mit Auswertung, falls erwünscht
- Physiotherapeutische Betreuung
- Diskretion
- Beginn/Ort: jederzeit und überall nach Ihren Wünschen!

Kursangebote

Machen Sie sich fit unter physiotherapeutischer Anleitung. Auch in diesem Fall sind Sie bei mir an der richtigen Adresse. Ganz wichtig: Ihr Alter und Ihr Fitness-Zustand spielen keine Rolle! Bei meinem Angeboten kommt jeder auf seine Kosten. Und: Viele meiner Bewegungsangebote finden auch außerhalb der Praxis, an der frischen Luft des Siebengebirges statt. Kursangebote:

- Entspannungsseminare
- Physiotherapeutisches Rückentraining
- After Work Fitness (ein 30 minütiges Ausgleichstraining für Ihrem Alltag)
- XCO-Running and Walking* (noch effektiver als Nordic Walking)*
- Dog Walking (siehe auch: www.respektier.de)
- Inline Skaten/Speed-Skaten, Beginn: ab 2009

* s.a. Running, Laufmagazin 10/08



Praxis für Physiotherapie und aktive Bewegung

physioaktiv

Bruno Lanzendörfer

Staatlich geprüfter Krankengymnast / Physiotherapeut seit 1991, Manualtherapeut, Sportphysiotherapeut, Personaltrainer, Nordic-Walking Instructor, XCO-Instructor

Rhöndorfer Straße 44
53604 Bad Honnef
Telefon 02224 - 779 99 30
Mobil 0170 - 205 40 05
info@physioaktiv-online.de
www.physioaktiv-online.de

