

# *natürlich ist besser!*

## Gesundheitssport mit Kompetenz und Spaß

Von Beginn an war Prävention ein zentrales Anliegen des Physioteams Falkenried. Heute laufen bereits von Montag bis Donnerstag 12 Kurse vormittags und auch abends für Pilates und RückenFit. Pilates ist ein ganzheitliches Training mit dem Schwerpunkt auf Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, sowie dem Rücken. Es werden vor allem die tiefen Muskeln (Kernmuskeln) gekräftigt mit dem Ziel, lange, schlanke und starke Muskeln zu trainieren. Dadurch wird eine optimale und kontinuierliche Fettverbrennung unterstützt. Beim RückenFit wird ebenfalls der ganze Körper trainiert. Im Vordergrund steht die Schulung der Haltung und Verbes-



Das kompetente Physioteam Falkenried.

serung des Körperbewusstseins für den Alltag und den Beruf. Nach einer speziellen Fortbildung in der Sturzprophylaxe baut Ilka Zeller auch deren Elemente als Balance- und Koordinations-Training in ihre Kurse ein. Auch spezi-

elle Kurse für die Sturzprophylaxe sind geplant. Dabei geht es keineswegs um "Fallübungen", sondern darum, die Fähigkeit zu verbessern, Stürze möglichst zu vermeiden und das Sturzrisiko zu vermindern. Daher leisten diese

Kurse z.B. auch einen wichtigen Beitrag vor und nach Knie- und Hüftoperationen.

Entscheidend ist, dass alle Kurse in kleinen Gruppen (max. sechs Teilnehmer), altersunabhängig für Anfänger und Fortgeschrittene durchgeführt werden, um eine individuelle Betreuung der Teilnehmer zu gewährleisten. Pilates, RückenFit und Sturzprophylaxe sind als Präventionskurse anerkannt und werden in der Regel zu 80% von den Krankenkassen unterstützt. Die Kurse sind fortlaufend das ganze Jahr, der Einstieg ist jederzeit möglich.

Physioteam Falkenried,  
Falkenried 84,  
Telefon 46 09 19 43