

KURSPROGRAMM & LEISTUNGSÜBERSICHT



**Bewegungskurse / Prävention
Medizinische Trainingstherapie
Physio- und Ergotherapie**

Ambulant und stationär - Im Therapiezentrum am Schlosspark werden Sie immer gut betreut

Im Therapiezentrum am Schlosspark können sowohl stationäre als auch ambulante Patienten mit einer entsprechenden Verordnung des behandelnden Arztes sowie Selbstzahler behandelt werden.

Ein multiprofessionelles Team aus **Physiotherapeuten, Masseuren, Ergotherapeuten, Musikpädagogen und Sporttherapeuten** übernimmt Ihre Betreuung. Neben den klassischen Methoden der **Physiotherapie, Physikalischen Therapie und Ergotherapie** bieten wir auch die **Medizinische Trainingstherapie** an, bei der muskuläre Dysbalancen aufgedeckt und mit Hilfe spezieller Kraftgeräte beseitigt werden. Für das **Kardiotraining** stehen Crosstrainer und Laufband zur Verfügung, für die **Bewegungstherapie im Wasser** das Schwimmbad der Klinik.

Im Bereich **Prävention und Gesundheitsförderung** bieten wir ein abwechslungsreiches **Kursprogramm** an. Mit diesen Kursen wollen wir Menschen erreichen, die für ihre Gesundheit aktiv werden möchten.

Im Rahmen eines **Medical Check-up** können Sie innerhalb eines Tages einen Überblick über Ihren allgemeinen Gesundheitszustand und Ihr individuelles Risikoprofil erhalten.

Besonders spezialisiert sind wir auf die konventionelle und chirurgische Behandlung des Übergewichts. Die **Adipositasstherapie** unterstützt Menschen mit geringen, vor allem aber auch ausgeprägtem Übergewicht bei ihrem Wunsch abzunehmen.



Inhaltsverzeichnis

Medical Check-up	4
Kurse Gewichtsmanagement:	
Gewichtsreduktion und -kontrolle bei starkem Übergewicht: OPTIFAST-52-Programm	5
Einzelberatung bei leichtem Übergewicht	6
Bioelektronische Impedanz Analyse (BIA)	7
Kurse Fitness und Wasserspaß:	
Anfängerschwimmen für Kinder - Seepferdchen	8
Freischwimmer	9
Aqua aktiv	10
Kurs Ganzkörpertraining: "Aktiv und flexibel"	11
Personal Coaching: Individuell betreut trainieren	12
Medizinische Trainingstherapie:	
Kardio-Training	13
Wirbelsäulen-Training	14
Rauchfrei:	
Rauchfrei-Programm	15
Rauchfrei individuell	16
Ernährungsberatung für Nichtraucher	17
Adipositasstherapie	18
Leistungen der Physiotherapie	20
Wie wirken die verschiedenen Therapien?	21
Manipulativmassage nach Terrier	22
Fußreflexzonentherapie nach Hanne Marquardt	22
Akupunkt-Massage nach Penzel	22
Colonmassage	23
Bindegewebsmassage	23
Periostmassage	24
Manuelle Lymphdrainage	25
Manuelle Therapie	25
Bobath-Therapie	26
PNF-Therapie	26
Öffnungszeiten der Physiotherapie	27
Ergotherapie	28
Teilnahmebedingungen Kursprogramm	29
Standorte und Ansprechpartner	31



Medical Check-up

Mit dieser umfangreichen und vielseitigen Gesundheitsuntersuchung erhalten Sie anhand ausführlicher Gespräche mit den betreuenden Fachärzten und durch verschiedene apparative Untersuchungen einen breiten Überblick über Ihren aktuellen Gesundheitszustand und Ihr Leistungsvermögen. Aus dem Blickwinkel unterschiedlichster Fachrichtungen ermitteln wir Ihr persönliches Risikoprofil, um Ihnen dann mit Hilfe eingehender ärztlicher Beratungen zu zeigen, wie Sie Ihre Gesundheit langfristig erhalten und stärken können.

Das Basisprogramm erstreckt sich über ca. 7 Stunden. Darüber hinaus können Sie verschiedene Zusatzuntersuchungen und physiotherapeutische Angebote in Anspruch nehmen. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne eine ausführliche Broschüre zu.

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.tzpark.de / Prävention/Medical Check-up

Schwerpunkte Basisprogramm:

- Allgemeine körperliche Befindlichkeit
- Laboranalytische Erhebungen
- Herz-Kreislaufsystem, Lunge
- Darmtrakt, Innere Organe
- Augen
- Nervensystem, Blutgefäße
- Ausführliche Beratungen

Ansprechpartner: Sandra English, Karin Perkowski

Termine: Nach Vereinbarung

Preis: Auf Anfrage

(als privatärztliche Leistung werden die Kosten nicht von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen)

Anmeldung: ☎ (030) 32 64 - 16 51



Gewichtsmanagement

Gewichtsreduktion und -kontrolle bei starkem Übergewicht: OPTIFAST-52-Programm

Seit mehr als 13 Jahren können stark übergewichtige Menschen an unserem professionell begleiteten Abnehmprogramm in der Schlosspark-Klinik bzw. im Therapiezentrum am Schlosspark teilnehmen. Dabei ist das OPTIFAST Konzept nicht nur darauf ausgelegt, das Gewicht deutlich zu reduzieren, sondern es auch dauerhaft zu stabilisieren.

Stark übergewichtigen Personen bieten wir das OPTIFAST Jahresprogramm an, eines der erfolgreichsten Konzepte auf diesem Gebiet. Bei diesem ambulanten Gewichtsreduktionsprogramm werden die Teilnehmer im Rahmen von Gruppensitzungen von einem erfahrenen Team betreut. Organisatorisch von Sandra English betreut, begleiten Ärzte, Ernährungsberaterinnen, Bewegungstherapeuten und Psychologen die Teilnehmer beim Abnehmen.


Unsere erste Therapiegruppe startete im Januar 1999 und bis heute haben wir mittlerweile rund 55 Gruppen mit jeweils durchschnittlich 13 Teilnehmern erfolgreich bei der Gewichtsreduktion unterstützen und begleiten können.

Viele Fragen ergeben sich erst, wenn Interessierte sich intensiver mit einer möglichen Teilnahme beschäftigen. Ich lade Sie daher zu einem persönlichen, unverbindlichen Gespräch in unser Zentrum ein.

- Ansprechpartnerin:** *Sandra English,
Leiterin Gewichtsmanagement*
- Ort:** *Therapiezentrum im Ärztehaus der
Schlosspark-Klinik, 1. Etage*
- Termin/Preis:** *Auf Anfrage*
- Anmeldung:**  *(030) 32 64 - 16 53*

 **Gewichtsmanagement****Einzelberatung bei leichtem Übergewicht**

Diese Beratung für Übergewichtige mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 25-30 kg/m² verbindet mit der Gewichtsreduzierung auch eine Prävention zur Rückfallvermeidung. Im Mittelpunkt stehen das in der persönlichen Entwicklung angelegte Essverhalten und die Mobilisierung der eigenen Fähigkeiten zur dauerhaften Gewichtsstabilisierung. Dabei werden auch individuelle Alltagssituationen und persönliche Vorlieben berücksichtigt. Das Coaching baut auf Bewegung, Ernährung und Verhalten auf und kann je nach Wunsch mit oder ohne diätetische Hilfsmittel begleitet werden.

- Ansprechpartnerin:** *Sandra English,
Leiterin Gewichtsmanagement*
- Ort:** *Therapiezentrum im Ärztehaus der
Schlosspark-Klinik, 1. Etage*
- Termin:** *Nach Vereinbarung*
- Gebühr:** *Preis auf Anfrage*
- Anmeldung:**  *(030) 32 64 - 16 53*





Gewichtsmanagement

Bioelektronische Impedanz Analyse (BIA)

Wissen Sie, wie sich Ihr Körper zusammensetzt?
Wie viel Muskel-, Fett- und Wasseranteile Sie haben?
Oder wie hoch Ihr Grundumsatz ist, d.h. wie viel
Kalorien Sie täglich aufnehmen können, ohne zuzu-
nehmen?

Mit der Bioelektronischen Impedanz Analyse (BIA)
können Sie all das in Erfahrung bringen. Dabei wird
Strom (sehr schwach und überhaupt nicht spürbar)
durch den Körper geleitet. Aufgrund der unterschied-
lichen elektrischen Leitfähigkeit von Knochen, Muskel-
gewebe, Körperfett und Wasser wird dann die Körper-
zusammensetzung berechnet.

Die BIA-Messung in unserem Therapiezentrum
beinhaltet eine gründliche Auswertung mit indivi-
dueller Besprechung des Ergebnisses.

Ansprechpartnerin: *Sandra Englich*

Leiterin Gewichtsmanagement

Ort:

*Therapiezentrum im Ärztehaus der
Schlosspark-Klinik, 1. Etage*

Termin:

Nach Vereinbarung

Gebühr:

40,-- €

Anmeldung:

☎ (030) 32 64 - 16 53



Fitness und Wasserspaß

Anfängerschwimmen für Kinder - Seepferdchen (ab 4 Jahre)

Alle Wasserratten und die, die es gern werden möchten, können ab einem Alter von 4 Jahren den Seepferdchen-Schwimmabzeichen-Kurs bei uns absolvieren. Dabei werden die Kinder in einer überschaubaren Gruppe von gut ausgebildeten Kursleiter/-innen unterrichtet und spielerisch ans Schwimmen und die Anforderungen des Seepferdchen-Schwimmabzeichens herangeführt.

Nach und nach werden die notwendigen Leistungen und Fähigkeiten trainiert: Ein Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen sind ebenso Teil der Seepferdchen-Prüfung (im großen Schwimmbad), wie das Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser. Die Kinder trainieren mit unseren Kursleiter/-innen die einzelnen Aufgaben, bis alle bereit sind, sich vom Beckenrand aus ins Abenteuer zu stürzen. Also, nichts wie los, das Seepferdchen satteln und kräftig die Sporen geben!

Kurstage: Freitag und Samstag
Trainingszeiten auf Anfrage

Kursleitung: Karin Perkowski
Ort: Therapiezentrum am Schlosspark,
Schwimmbad
Gebühr: Auf Anfrage
Anmeldung: ☎ (030) 32 64 - 16 31



Fitness und Wasserspaß

Schwimmabzeichen in Bronze (Freischwimmer)

Stolze Seepferdchenträger können in diesem Kurs ihre Kenntnisse erweitern und sich auf das Schwimmabzeichen in Bronze (früher: Freischwimmer) vorbereiten. Hier werden vor allem Schwimmtechnik und Ausdauer trainiert. Weitere Schwerpunkte des Kurses sind Tauchübungen und das Springen vom Beckenrand. Unter fachgerechter Anleitung können alle Kinder, die den Seepferdchen-Kurs erfolgreich bestanden haben, hier für die anstehenden Anforderungen üben und die bereits erworbenen Schwimmtechniken vertiefen und erweitern.

Um das Schwimmabzeichen in Bronze (mit Urkunde in einem großen Schwimmbad) zu erhalten, müssen folgende Leistungen erfüllt werden: ein Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten sowie das einmalige Tieftauchen in ca. 2m Wassertiefe von der Wasseroberfläche aus mit Heraufholen eines Gegenstandes. Außerdem werden Kenntnisse der Baderegeln vorausgesetzt, die vorher im Kurs behandelt und erklärt werden.

Kurstag: Samstag
Trainingszeiten auf Anfrage

Kursleitung: Karin Perkowski
Ort: Therapiezentrum am Schlosspark,
Schwimmbad
Gebühr: Auf Anfrage
Anmeldung: ☎ (030) 32 64 - 16 31



Fitness und Wasserspaß

Aqua aktiv: Training im Wasser - Fit an Land!

Suchen Sie Bewegungsspaß und Entspannung unabhängig von der Jahreszeit? Dann tauchen Sie ein in die erfrischende und entspannende Welt des Wassers. Aqua aktiv ist ein vielfältiges Körpertraining. Bewegung im Wasser bietet sich aus gesundheitlicher Sicht als Trainingsform besonders gut an, weil es eine gelenkschonende Möglichkeit ist, körperliches Wohlbefinden durch schrittweise Steigerung von Ausdauer und Kondition zu verbessern. Regelmäßiges Aqua aktiv unterstützt eine nachhaltige Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, verhilft zu einer Stabilisierung des Herz-Kreislaufsystems und verbessert die Koordination, während man den eigenen Körper schwerelos und leicht im Wasser erlebt. Die Verbindung von Wasser und Bewegung schafft ein neues Trainingsgefühl und verhilft zu einer veränderten und verbesserten Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Kursschwerpunkte:

- Gymnastik im Wasser
- Aktives Herz-Kreislauftraining
- Gruppentraining mit Musik

Kurstage: Montag - Donnerstag, Samstag
Trainingszeiten auf Anfrage

Ansprechpartnerin: Karin Perkowski

Ort: Therapiezentrum am Schlosspark,
Schwimmbad

Gebühr: Auf Anfrage

Anmeldung: ☎ (030) 32 64 - 16 31



Ganzheitliches Training

Ganzkörpertraining "Aktiv und flexibel"

- Gesund durch Bewegung

Wir wissen alle: Bewegung ist gut für unsere Gesundheit. Dieser interessante und abwechslungsreiche Kurs ist ein flexibles Komplettpaket zum Training für den ganzen Körper - eine wohltuende variable Kombination aus Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. In einer kleinen Gruppe (max. 6 Teilnehmer) wird intensiv an der Haltung, Bewegung und Ausdauer gearbeitet. Die effektiven Übungen bringen Sie in Schwung, machen viel Spaß und liefern neue Kraft für den Alltag. Wir bieten den Kurs in 45 und 60 Minuten Länge an.

Kursschwerpunkte:

- Ganzkörpertraining mit Pfiff
- Ausdauertraining

Krankenkassenzuschuss:

Diese Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst. Fragen Sie bitte im Einzelfall bei Ihrer Krankenkasse nach.

Kurstage: Mittwoch und Donnerstag
Trainingszeiten auf Anfrage

Kursleitung: Nadine Sturzebecher, Sporttherapeutin

Ort: Therapiezentrum am Schlosspark,
Gymnastikraum

Gebühr: Auf Anfrage

Anmeldung: ☎ (030) 32 64 - 16 31



Individuelles Training

Personal Coaching Individuell betreut trainieren

- Wollen Sie professionelle Anleitung und ein speziell auf Sie abgestimmtes Trainings-, Ernährungs- und/oder Gewichtsmanagementprogramm?
- Fehlt Ihnen bisher die nötige Motivation?
- Sie möchten zu Hause trainieren oder in der Firma?
- Möchten Sie Ihre knappe Zeit so effektiv wie möglich nutzen?

Ob Jogging, Nordic Walking oder Aqua-Fitness: Aus allen gängigen und angesagten Sport- und Bewegungsarten finden wir schnell heraus, was am Besten zu Ihnen passt. Das Erlernen diverser Stressbewältigungsstrategien sowie Ernährungs- und Gewichtsmanagement gehört zu unserem Betreuungsangebot. Zu den vereinbarten Terminen haben Sie die Möglichkeit, mit dem Personal Trainer zu Hause, im Büro oder auch im Therapiezentrum an der Verwirklichung Ihrer Ziele zu arbeiten. Für ein erfolgreiches Personal Coaching empfehlen wir mindestens zehn Termine.

Trainer: *Hendrik Helm, Physiotherapeut
Nadine Sturzebecher, Sporttherapeutin*

Preis: *Auf Anfrage*

Info/Anmeldung: ☎ (030) 32 64 - 11 46





Medizinische Trainingstherapie



Kardio-Training

Bei diesem individuell abgestimmten Herz-Kreislauf-Training wird mit Hilfe einer computergestützten Analyse ein auf Sie zugeschnittener Trainingsplan erstellt. Trainieren Sie am Fahrrad-Ergometer, Crosstrainer oder am Laufband und passen Sie Ihren persönlichen Trainingsplan durch regelmäßige Überprüfung Ihrer Trainingserfolge optimal an.

Trainingsplan durch regelmäßige Überprüfung Ihrer Trainingserfolge optimal an.

Trainingsmodule	Gebühr
Kardio-Test Umfangreicher Eingangstest mit computerunterstützter Analyseauswertung und optimaler Trainingsplan-Empfehlung (ca. 45 Min.)	25,-- €
Kardio-Folgetest mit Anpassung der optimalen Therapieplan-Empfehlung	15,-- €
Kardio Aufbau-Training Training 2 x wöchentlich (ca. 60 Min.)	30,-- € <i>monatlich</i>
Kardio Stabilisierungs-Training Training 1 x wöchentlich (ca. 60 Min.)	20,-- € <i>monatlich</i>
10er Karte Kardio-Training (jeweils ca. 60 Min.)	40,-- €
10er Karte Wassergymnastik (jeweils 30 Min.)	80,-- €

Kursleitung: Hendrik Helm, Physiotherapeut
Nadine Sturzebecher, Sporttherapeutin

Ort: Therapiezentrum am Schlosspark
Medizinische Trainingstherapie

Info/Anmeldung: ☎ (030) 32 64 - 11 46

**Medizinische Trainingstherapie****Wirbelsäulen-
Training**

Bei diesem individuell abgestimmten Wirbelsäulen-Training wird mit Hilfe einer computer-gestützten Analyse ein auf Sie zugeschnittener Trainingsplan für ein medizinisch orientiertes Muskeltraining erstellt. Trainieren Sie an modernen Kraftgeräten mit Biofeedbackkontrolle und passen Sie Ihren persönlichen Trainingsplan durch regelmäßige Überprüfung Ihrer Trainingserfolge optimal an.



Trainingsmodule	Gebühr
Rückenanalyse Umfangreicher Eingangstest mit computer-unterstützter Analyseauswertung und optimaler Trainingsplan-Empfehlung (ca. 60-90 Min.)	65,-- €
Folgeanalyse mit Anpassung der optimalen Trainingsplan-Empfehlung	40,-- €
Aufbau-Training Wirbelsäule Training 2 x wöchentlich (ca. 60 Min.)	60,-- € monatlich
Stabilisierungs-Training Wirbelsäule Training 1 x wöchentlich (ca. 60 Min.)	40,-- € monatlich
10er Karte Wirbelsäulentraining (jeweils ca. 60 Min.)	100,-- €

Kursleitung: Hendrik Helm, Physiotherapeut
Nadine Sturzebecher, Sporttherapeutin

Ort: Therapiezentrum am Schlosspark
Medizinische Trainingstherapie

Info/Anmeldung: ☎ (030) 32 64 - 11 46



Rauchfrei

Rauchfrei-Programm

Sie wollen das Rauchen aufgeben, befürchten aber, es allein nicht zu schaffen? Oder Ihnen fehlt der letzte Anstoss? Das Rauchfrei Programm ist ein modernes Gruppenprogramm zur Tabakentwöhnung. Es wurde nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen vom Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt.

Das Programm richtet sich an alle, die

- mit dem Rauchen aufhören wollen,
- langfristig rauchfrei leben wollen und
- sich professionelle Unterstützung wünschen.

Ein Kurs umfasst sieben Gruppentermine sowie zwei Telefontermine für eine individuelle Betreuung. Nach dem vierten Termin erfolgt der Rauchstopp. Die Kursleiterin bereitet den ersten rauchfreien Tag zusammen mit Ihnen intensiv vor. Drei weitere Termine dienen der Stabilisierung und Rückfallvorsorge.

Kursleiterin: *Dipl.-Psychologin Gabriele Schenk,
Ausgebildete Kursleiterin für das Rauchfrei-
Programm (IFT)*

Termine: *Nach Vereinbarung
7 Termine à 90 Minuten, 2 Telefontermine*

Gebühr: *145,- €
zzgl. 21,- € für Arbeitsmaterial
(i. d. Regel Kostenbeteiligung der Krankenkassen)*

Anmeldung: ☎ (030) 32 64 - 16 51



Rauchfrei

Rauchfrei individuell

Einzelberatungen

Sie wollen das Rauchen aufgeben, können aber nicht regelmäßig an einem Gruppenprogramm teilnehmen oder wollen Ihre persönliche Situation stärker berücksichtigt haben?

Der Kurs Rauchfrei individuell bietet Ihnen die Möglichkeit, Sie auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben zu begleiten. Fünf individuell gestaltete Termine werden für diesen Schritt benötigt, wobei der Rauchstopp nach dem dritten Termin erfolgt und zwei weitere Termine der Stabilisierung und Rückfallvorsorge dienen. Im Anschluss werden Sie zusätzlich noch zweimalig im Zuge ausführlicher Telefongespräche unterstützt.

Kursleiterin: *Dipl.-Psychologin Gabriele Schenk, ausgebildete Kursleiterin für das Rauchfrei-Programm (IFT)*

Termine: *Nach Vereinbarung
5 Termine à 90 Minuten, 2 Telefontermine*

Gebühr: *Auf Anfrage*

Anmeldung: ☎ (030) 32 64 - 16 51



Rauchfrei

Ernährungsberatung für Nichtraucher

Viele Raucher und Raucherinnen befürchten, nach dem Rauchstopp an Gewicht zuzunehmen. Eine Gewichtszunahme birgt das Risiko, wieder zum Rauchen zurückzukehren. Besser ist also, einer Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp vorzubeugen. Daher ist es wichtig, rechtzeitig auf Veränderungen des Stoffwechsels und des Energiebedarfs zu reagieren.

In dem Kurs vermitteln wir Ihnen, wie Sie Ihre Ernährung entsprechend anpassen und Ihr individuelles Essverhalten auf die neue Situation ausrichten können.

Der Kurs ist eine gute Ergänzung zum Rauchfrei Programm.

Kursleiterin: *Dipl.-Psychologin Gabriele Schenk, ausgebildete Kursleiterin für das Rauchfrei-Programm (IFT)*

Termin: *Nach Vereinbarung*

Preis: *Auf Anfrage*

Anmeldung: ☎ (030) 32 64 - 16 51

Adipositas therapie

Im Therapiezentrum der Schlosspark-Klinik kümmert sich ein interdisziplinäres Team, bestehend aus Ärzten, Ernährungsberatern, Physio- und Bewegungstherapeuten, um übergewichtige Menschen, die ernsthaft ihr Gewicht reduzieren wollen.

Zu unseren Leistungsangeboten gehören z. B.:

- Persönliche Beratung und Betreuung
- Ärztliche Untersuchung zur Erhebung des Gesundheitszustandes
- Unterstützende medikamentöse Therapie
- Psychologische Begleitung in Form von Gruppen-, Familien- und Einzelsitzungen
- Beratung zu Nahrungsergänzungsmitteln
- Kochkurse (unter Leitung eines Kochs und einer Ernährungsberaterin)
- Bewegungstherapie (Bewegungsbad, Nordic Walking)
- Physiotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Operative Therapie, wenn ratsam und erfolgversprechend

Operationen zur Gewichtsreduktion

Wenn alle Versuche, das Übergewicht zu beseitigen, fehlgeschlagen sind und ein BMI von über 35 mit zwei Begleiterkrankungen oder ein BMI von über 40 vorliegt, kann eine operative Behandlung erwogen werden. Alle Operationstechniken haben eines gemeinsam: Durch den Eingriff wird die Nahrungsaufnahme verringert und damit dauerhaft das Übergewicht reduziert. Zur Anwendung kommen das verstellbare Magenband, der Magenbypass und der Schlauchmagen mit eventuell späterer Dünndarmverkürzung. Operationen an der Körperoberfläche wie Fettabsaugung oder die Opera-

tion von Fettschürzen sind für eine dauerhafte Verringerung des krankhaften Übergewichtes ungeeignet, können aber nach einem extremen Gewichtsverlust die Körpersilhouette deutlich verbessern.

Während eines mehrmonatigen Vorlaufs wird von spezialisierten Ärzten das Persönlichkeitsprofil, das Essverhalten und die Motivation des Übergewichtigen analysiert und gemeinsam mit dem Chirurgen das erfolgversprechendste Verfahren ausgewählt. Selbstverständlich wird eine weitere Betreuung durch die spezialisierten Ärzte nach der Operation gewährleistet.

Adipositas-Selbsthilfegruppe

Jeden 3. Freitag im Monat findet von 18.30 - ca. 21.00 Uhr in der Cafeteria der Schlosspark-Klinik, Heubnerweg 2, 14059 Berlin, eine betreute Adipositas-Selbsthilfegruppe statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie finden hier eine Informationsquelle für alle Fragen rund um das Gewichtsmanagement oder darüber, welche Therapie im Einzelfall den besten Erfolg verspricht. Auch bei der Umsetzung der gewählten Therapie erhalten Sie wohlthuende Verstärkung in der Gruppe.

Ansprechpartner

Dr. med. Anne Fleck

Leiterin Adipositastherapie

Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie

☎ (030) 32 64 - 16 52

E-Mail: a.fleck@tzpark.de

Jennifer Braun

Koordinatorin Chirurgische Adipositastherapie

Leitung Adipositas-Selbsthilfegruppe

☎ (030) 32 64 - 11 68

E-Mail: j.braun@tzpark.de

Leistungen der Physiotherapie

Im Rahmen der Physiotherapie werden Patienten mit Beschwerden sowie Funktions-, Bewegungs- und Aktivitätseinschränkungen behandelt. Hierbei nutzen unsere Therapeuten diagnostische, pädagogische und manuelle Verfahren. Ergänzt werden diese durch natürliche physikalische Reize wie Wärme, Kälte, Druck und Elektrizität. Dabei wird vor allem die Eigenaktivität (koordinierte Muskelaktivität und bewusste Wahrnehmung) des Patienten aktiviert und gefördert.

Die Behandlung bewirkt natürliche, physiologische Reaktionen (z.B. Muskelaufbau und Stoffwechsellagerung). Außerdem zielt sie darauf ab, das Verständnis für die Funktionsweisen des Bewegungsapparates zu verbessern und den eigenverantwortlichen Umgang mit dem Körper zu fördern. Das Ziel ist die Wiederherstellung, Erhaltung oder Förderung der Gesundheit und dabei sehr häufig die Schmerzfreiheit bzw. -reduktion.

Behandlungsspektrum

- Krankengymnastik allgemein, einzeln und in der Gruppe
- Manuelle Therapie
- Cyriax (Therapie aus der Orthopädie zur Behandlung von Sehnen, Muskeln und Gelenken)
- Neurologische Behandlungsformen wie Bobath und PNF
- Krankengymnastik nach Maitland
- Krankengymnastik nach McKenzie
- Krankengymnastik nach Brügger
- Funktionelle Bewegungslehre nach Kleinvogelbach
- Krankengymnastik an Geräten
- Krankengymnastik im Bewegungsbad
- Manuelle Lymphdrainage
- Klassische Massage

- Perioist-, Colon- und Segmentmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Manipulativmassage nach Terrier
- Akupunktmassage nach Penzel
- Elektrotherapie mit nieder- und mittelfrequenten Strömen sowie deren Kombination
- Wärme- und Kältetherapie
- Fangopackungen, Spitzner-Wärme

Wie wirken die verschiedenen Therapien?



Bei Massagen werden Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreize mechanisch beeinflusst. Sie wirken über die behandelte Stelle des Körpers hinaus auf den gesamten Organismus und schließen auch die

Psyche mit ein. Die verschiedenen Formen der Massage bewirken auf zwei Arten eine Heilung oder Linderung beim Patienten:

Die klassische Methode ist die Behandlung der Haut und der Muskulatur an der massierten Stelle. Diese Methode ist weitestgehend durch die evidenzbasierte Medizin anerkannt und findet sich in Lehrbüchern und Therapieleitfäden wieder.

Die zweite Form wird sehr kritisch beäugt, und es haben nur wenige Therapien den Sprung auf die Leistungskataloge der Krankenkasse geschafft. Diese Massageformen nutzen Reflexbögen und sollen so auch Leiden der Organe behandeln. Es wird also nicht die „kranke Stelle“ behandelt, sondern das entsprechende Areal, welches das kranke Organ repräsentiert.

Um beiden Methoden einen einprägsamen Namen zu geben, wird von einer „direkten Wirkung“ und einer „reflektorischen Wirkung“ gesprochen.

Manipulativmassage nach Terrier

Bei dieser Behandlungsmethode werden veränderte Gewebe in Gelenknähe wie Muskeln, Sehnen, Bänder und Sehnenansätze gleichzeitig durch Zug passiv mobilisiert und mit kleinflächigen Griffen massiert. Ziel der Behandlung ist es, Ungleichheiten auszugleichen und damit den Krankheitsprozess zu unterbrechen. Dabei sollen durch Zug und Massage Schmerzen gedämpft und die Rezeptoren, die für die Tiefensensibilität verantwortlich sind, stimuliert werden.

Die Manipulativmassage wird bei funktionellen Bewegungseinschränkungen auf Grund von Sehnen-, Muskel- und Spannungsstörungen oder bei Muskelhartspann, Arthrosen, Weichteilrheumatismus und Wirbelsäulenarthrose eingesetzt.

Fußreflexzonentherapie nach Hanne Marquardt

Im Fuß spiegeln sich alle Körperbereiche des Menschen in so genannten Reflexzonen wieder. Mit gezielten Griffen werden diese Zonen bearbeitet, ohne dass Geräte oder andere Hilfsmittel zwischengeschaltet werden. Die im Menschen gestörte oder geschwächte Lebenskraft soll so geordnet und harmonisiert werden.

Die Fußreflexzonentherapie wird angewandt bei Schmerzen und Erkrankungen der Wirbelsäule, an den Gelenken und der Muskulatur, bei Störungen im Verdauungstrakt sowie bei Erkrankungen der Nieren und der Blase.

Akupunkt-Massage nach Penzel (APM)

Auf der Grundlage der chinesischen Energielehre arbeitet die Akupunkt-Massage nach Penzel als Regulationstherapie. Meridiane (Energieleitbahnen), die einen

Energiemangel aufweisen, werden mit einem Metallstäbchen massiert. Der Akupunkturpunkt kann zusätzlich mitstimuliert werden. Die APM kommt im Gegensatz zur Akupunktur ohne Nadeln und damit ohne Verletzung der Haut aus.

Alle Krankheiten, die auch von der Weltgesundheitsorganisation WHO auf der Akupunkturliste aufgeführt sind, können mit der APM therapiert werden. Sie wird in der Schmerztherapie, bei rheumatischen Erscheinungsformen und bei Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt.

Colonmassage

Bei der Colonmassage (Colon = Dickdarm) wird der Bauch sanft massiert. Dadurch wird die Darmtätigkeit reguliert und nebenbei werden positive Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem und den Menschen als Ganzes erzielt.

Colonmassage wird bei folgenden Beschwerden angewendet:

- Chronische Verstopfung oder Durchfall
- Neigung zu schmerzhaften Blähungen
- Reizdarm (z.B. Völlegefühl, Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung)
- Krankheitsbedingte Darmträgheit
- Gallenwegsleiden
- Zur Darmentschlackung (als unterstützende Maßnahme bei Diäten)

Bindegewebsmassage (BGM)

Mit der BGM werden reflektorische Zonen im Bindegewebe überwiegend am Rumpf, aber auch an den Extremitäten aktiviert. Die Arbeit an der Körperdecke in verschiedenen Tiefen wirkt über das vegetative

Nervensystem auch auf Haut, Organe und Muskeln. Die Bindegewebsmassage kann neben der örtlichen Wirkung auch entfernt liegende Gebiete und Organe günstig beeinflussen.

Folgende Beschwerden sprechen gut auf diese Massagetechnik an:

- Magen-Darmstörungen nach Entzündungen
- Leber-/Gallenbeschwerden (nach Leberentzündung)
- Schmerzen verschiedener Art, z.B. Migräne
- Menstruationsbeschwerden
- Rheumatische Erkrankungen (Gelenkschmerzen)
- Durchblutungsstörungen der Beine
- Nicht entzündliche Venenleiden, z.B. Krampfadern

Periostmassage

Die Periostmassage ist eine punktförmige und rhythmische Druckbehandlung im Bereich der Knochenhaut (Periost) und zählt zu den Reflexzonen-Therapien. Sie wirkt über Nervenreflexe und wird zur Schmerzbehandlung bei Arthrosen, Fibromyalgien (Faser-Muskelschmerz) oder Rückenleiden eingesetzt. Über die reflektorische Wirkung auf innere Organe lassen sich auch Beschwerden der Blase oder des Verdauungstraktes behandeln.

Die Periostmassage wird eingesetzt bei:

- Chronischen Kopfschmerzen und Migräne
- Rückenschmerzen
- Schulterbeschwerden
- Tennis-Ellenbogen
- Vegetativen Durchblutungsstörungen
- Chronischen Atemwegserkrankungen
- Gallenwegserkrankungen
- Blasen- und Verdauungsstörungen
- Morbus Sudeck
- Arthrose
- Angina pectoris

Manuelle Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Form der sanften Massage, die den Lymphfluss anregt und somit hilft, Stauungen und Schwellungen im Körper zu beseitigen. Blockierter Lymphfluss kann sich mit Haut-Ödemen, geschwollenen Augen und Beinen, Migräne oder Nebenhöhlenentzündungen äußern.

Die manuelle Lymphdrainage kommt z.B. nach Verletzungen wie Knochenbrüchen oder Prellungen, bei Allergien, Geweberschlaffung, geschwollenen Beinen oder Bronchialerkrankungen zum Einsatz. Auch während der Schwangerschaft kann die manuelle Lymphdrainage Beschwerden lindern.

Manuelle Therapie

Bei der Manuellen Therapie werden Funktionsstörungen des Bewegungsapparates behandelt. Grundlage sind spezielle Handgriff- und Mobilisationstechniken, bei denen Schmerzen gelindert und Bewegungsstörungen beseitigt werden. Physiotherapeuten untersuchen dabei die Gelenkmechanik, die Muskelfunktion sowie die Koordination der Bewegungen, bevor ein individueller Behandlungsplan festgelegt wird. Die Manuelle Therapie bedient sich sowohl passiver Techniken als auch aktiver Übungen. Zum einen werden blockierte oder eingeschränkte Gelenke von geschulten Physiotherapeuten mit Hilfe sanfter Techniken mobilisiert, zum anderen können durch individuelle Übungen instabile Gelenke stabilisiert werden.



Ziel des Behandlungskonzeptes: Wiederherstellung des Zusammenspiels zwischen Gelenken, Muskeln und Nerven.

Bobath-Therapie

Das Bobath-Konzept wird eingesetzt bei Patienten, die von einer Schädigung des Nervensystems betroffen sind. Die ärztlich verordnete Bobath-Therapie darf nur von speziell ausgebildeten und zertifizierten Physiotherapeuten, Logopäden und Ergotherapeuten durchgeführt werden.

Im Unterschied zu anderen Therapiekonzepten gibt es beim Bobath-Konzept keine standardisierten Übungen. Jeder Mensch wird individuell und ganzheitlich betrachtet. Im Vordergrund stehen alltagsbezogene therapeutische Aktivitäten, die den Patienten in seinem Tagesablauf begleiten - es ist ein 24-Stunden-Konzept. Das Nervensystem hat die Fähigkeit, ein Leben lang zu lernen. Nach einer Schädigung ist das Gehirn in der Lage, neue Kapazitäten zu aktivieren. Bobath-Therapeuten unterstützen den Patienten bei seinem individuellen Lernprozess.

Das Bobath-Konzept kann angewandt werden:

- nach einem Schlaganfall
- nach Schädelhirntrauma oder Hirnblutung
- bei Multipler Sklerose
- bei Morbus Parkinson
- und anderen neurologischen und neuromuskulären Erkrankungen.

PNF-Therapie

PNF steht für „Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation“. Was bedeutet das? Ihr Körper verfügt über unterschiedliche Sinnesorgane. Durch so genannte Bewegungsfühler (Rezeptoren) nehmen Sie wahr, wie Ihr Körper sich bewegt oder in welcher Position er sich befindet. Propriozeptoren sind Muskel-, Gelenk- und Sehnenrezeptoren, die Informationen über die Haltung und Bewegung des Körpers an das Zentrale

Nervensystem weiterleiten. Daher wissen Sie ohne hinzusehen, ob Sie zum Beispiel Ihr Knie gerade strecken oder beugen. Eine PNF-Therapie regt diese Rezeptoren in Gelenken, Muskeln und Sehnen durch gezielte Stimulation an und aktiviert sie. Durch die Stimulation wird die Wahrnehmung und somit die Bewegungsorganisation gefördert. PNF fördert das Zusammenspiel zwischen Rezeptoren, Nerven und Muskeln. Arbeiten sie gut zusammen, fallen alle alltäglichen Bewegungen leichter („Fazilitation“ = Erleichterung).


Diese Behandlungsmethode kann bei Patienten aller medizinischen Fachbereiche Anwendung finden, bei denen das Bewegungsverhalten durch eine Erkrankung, Verletzung, Operation oder Degeneration gestört ist.

Öffnungszeiten der Physiotherapie

*Montag - Freitag von 8.00 - 17.00 Uhr
(spätere Therapiezeiten sind nach
Absprache möglich)*

*Samstag nach Vereinbarung
von 8.00 - 12.00 Uhr*

Anmeldung

 (030) 32 64 - 11 30



Ergotherapie

Der Begriff Ergotherapie leitet sich vom griechischen Wort "érgon" ab und bedeutet Werk, Tun oder Handeln. Ergotherapie ist ganzheitlich orientiert und berücksichtigt den ganzen Menschen mit all seinen vielfältigen Ausprägungen. Sie kommt immer dann zum Einsatz, wenn Menschen durch Störungen der Motorik, der Sinnesorgane oder der geistigen bzw. psychischen Fähigkeiten eingeschränkt sind. Ebenso dann, wenn z.B. nach Unfällen oder durch Behinderungen manuelle Fertigkeiten vermindert sind. Die Patienten werden je nach individueller Beeinträchtigung darin unterstützt, Selbstständigkeit und Handlungskompetenz im täglichen Leben zu entwickeln oder wiederzuerlangen. Dabei werden vor allem aktivierende, handlungsorientierte und handwerklich kreative Medien (z.B. Ton, Holz, Speckstein, Seide, Papier und Peddigrohr) eingesetzt. Die Therapie kann, je nach individuellen Bedürfnissen, in Einzel- oder Gruppenbehandlungen durchgeführt werden.

Ergotherapie kann wie folgt ärztlich verordnet werden:

- Psychisch-funktionelle Behandlung
- Sensomotorisch-perzeptive Behandlung
- Motorisch-funktionelle Behandlung
- Hirnleistungstraining

Ergotherapie-Standorte und Ansprechpartner

Standort 1: Therapiezentrum am Schlosspark
Bereich Ergotherapie
Ulrike Stahlberg (Leitung)
Heubnerweg 2, 14059 Berlin

Anmeldung ☎ (030) 32 64 - 11 30

Standort 2: Praxis für Ergotherapie
Maria Bostic (Leitung), Iris Wölfer
Tegeler Weg 4 (Ärztehaus), 10589 Berlin

Anmeldung ☎ (030) 34 09-64 81



Teilnahmebedingungen Kursprogramm

Information

Für alle Fragen rund um unser Kursprogramm stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Bewegungskurse / Aqua-Fitness:

Karin Perkowski

Telefon (030) 32 64 - 16 31

Telefax (030) 32 64 - 16 50

E-Mail k.perkowski@tzpark.de

Gewichtsmanagement:

Sandra Englich

Telefon (030) 32 64 - 16 53

Telefax (030) 32 64 - 16 50

E-Mail s.english@tzpark.de

Medizinische Trainingstherapie:

Hendrik Helm, Nadine Sturzebecher

Telefon (030) 32 64 - 11 46

Telefax (030) 32 64 - 11 39

E-Mail a.koberstaedt@tzpark.de

Krankenkassenzuschuss

Eine Reihe unserer Angebote werden im Sinne der Prävention von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst. Am besten ist es, wenn Sie schon vor Kursbeginn Kontakt mit Ihrer Kasse aufnehmen.

Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 %) erhalten Sie von uns am Ende des Kurses eine Bescheinigung, die Sie dann bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.



Teilnahmebedingungen Kursprogramm

Haftung

Das Therapiezentrum am Schlosspark haftet für Personen- und Sachschäden im Rahmen ihrer bestehenden Versicherungen. Eine Haftung für sonstige Schäden, insbesondere der Verlust von Wertsachen, ist ausgeschlossen.

Kursleitung

Aus organisatorischen Gründen kann es zu einem Wechsel von Kursreferenten kommen.

Sporttauglichkeit

Sollten Sie unsicher sein, ob Sie aus gesundheitlichen Gründen an einem Angebot teilnehmen können, empfehlen wir Ihnen ein Beratungsgespräch mit Ihrem Hausarzt und/oder lassen Sie sich von ihm auf Ihre Sporttauglichkeit hin untersuchen.

Bankverbindung

Als Verwendungszweck geben Sie bitte Ihren Namen, die Kursbezeichnung und den Termin an.

Berliner Bank, BLZ 100 708 48

Konto 510 952 500



Standorte und Ansprechpartner

Prävention / Medical Check-up

Standort 1:

Therapiezentrum am Schlosspark

(ehemals Gesundheitszentrum)

Heubnerweg 2, 14059 Berlin

Telefon (030) 32 64 - 16 51/3

Telefax (030) 32 64 - 16 50

Ansprechpartner:

Leiterin Medical Check-up

Dr. Anne Fleck

Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie

Telefon (030) 32 64 - 16 52

E-Mail a.fleck@tzpark.de

Medical Check-up

Dr. Anette Tosse

Fachärztin für Innere Medizin

Telefon (030) 32 64 - 16 32

E-Mail a.tosse@tzpark.de

Gewichtsmanagement / Optifast / Medical Check-up

Sandra Englich

Telefon (030) 32 64 - 16 53

E-Mail s.english@tzpark.de

Prävention / Medical Check-up

Karin Perkowski

Telefon (030) 32 64 - 16 31

E-Mail k.perkowski@tzpark.de

Standort 2:

Gesundheitszentrum Park-Klinik Weißensee

Ansprechpartnerin:

Kerstin Geltius

Schönstr. 80, 13086 Berlin

Telefon (030) 96 28 - 42 15

Telefax (030) 96 28 - 42 14

E-Mail gesundheitszentrum@park-klinik.com



Standorte und Ansprechpartner

Medizinische Trainingstherapie

Therapiezentrum am Schlosspark

Heubnerweg 2, 14059 Berlin

Hendrik Helm, Nadine Sturzebecher

Telefon (030) 32 64 - 11 46

Telefax (030) 32 64 - 11 39

E-Mail a.koberstaedt@tzpark.de



Standorte und Ansprechpartner

Adipositas therapie

Therapiezentrum am Schlosspark

Heubnerweg 2, 14059 Berlin

Dr. Anne Fleck

Leiterin Adipositas therapie

Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie

Telefon (030) 32 64 - 16 52

Telefax (030) 32 64 - 16 50

E-Mail a.fleck@tzpark.de

Dr. Anette Tosse

Fachärztin für Innere Medizin

Telefon (030) 32 64 - 16 32

Telefax (030) 32 64 - 16 50

E-Mail a.tosse@tzpark.de

Jennifer Braun

Koordinatorin chirurgische Adipositas therapie

Leiterin Adipositas Selbsthilfegruppe

Telefon (030) 32 64 - 11 68

Telefax (030) 32 64 - 16 50

E-Mail j.braun@tzpark.de



Standorte und Ansprechpartner

Physiotherapie Physikalische Therapie

Standort 1:

Therapiezentrum am Schlosspark

Heubnerweg 2, 14059 Berlin

Leiter André Koberstaedt

Telefon (030) 32 64 - 11 30

Telefax (030) 32 64 - 11 39

E-Mail a.koberstaedt@tzpark.de

Standort 2:

Therapiezentrum Park-Klinik Weißensee

Schönstr. 80, 13086 Berlin

Leiter André Koberstaedt

Telefon (030) 96 28 - 39 56

Telefax (030) 96 28 - 39 55

E-Mail a.koberstaedt@tzpark.de



Standorte und Ansprechpartner

Ergotherapie

Standort 1:

Therapiezentrum am Schlosspark

Heubnerweg 2, 14059 Berlin

Ulrike Stahlberg (Leitung)

Telefon (030) 32 64 - 11 30

Telefax (030) 32 64 - 11 39

E-Mail a.koberstaedt@tzpark.de

Standort 2:

Praxis für Ergotherapie

Tegeler Weg 4, 10589 Berlin

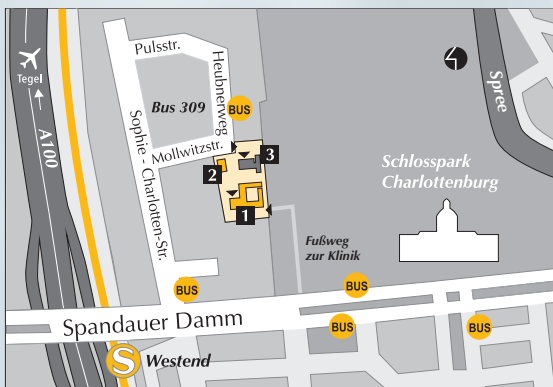
Maria Bostic (Leitung), Iris Wölfer

Telefon (030) 34 09-64 81

Telefax (030) 34 09-86 92

E-Mail bostic@ergotherapietegelerweg.de

So finden Sie zu uns



- 1 Schlosspark-Klinik, Therapiezentrum am Schlosspark
- 2 CT/MRT
- 3 Hotel

FAHRVERBINDUNGEN

- | | |
|-------------------|--|
| S-Bahn 41, 42, 46 | bis Bahnhof Westend,
dann umsteigen auf Buslinie 309
(oder 10 Minuten Fußweg) |
| U-Bahn 2 | bis Sophie-Charlotte-Platz,
dann umsteigen auf Buslinie 309 |
| U-Bahn 7 | bis Wilmersdorfer Straße,
dann umsteigen auf Buslinie 309 |
| Bus M45 | bis Sophie-Charlotten-Straße,
dann umsteigen auf Buslinie 309
(oder 10 Minuten Fußweg) |
| Bus 309 | Schlosspark-Klinik |

Therapiezentrum am Schlosspark
Leiter André Koberstaedt
Heubnerweg 2, 14059 Berlin
Telefon: (030) 32 64-11 30
Telefax: (030) 32 64-11 39
E-Mail: a.koberstaedt@tzpark.de
Internet: www.tzpark.de