

# Physiopark

REGENSBURG



Ob Freizeit- oder Leistungssportler,  
als Wettkampfvorbereitung oder  
Rückkehr zum Sport nach Verletzungen:

## Das Programm für Sportler



**Wir machen Sie eisenhart!**

## Mit dem Physiopark sind Sie auf dem besten Weg zum Ziel.

Ob Stadt- oder Arber-Marathon, Leukämie- oder Landkreis-Lauf, Triathlon, das Pokalfinale im Fußball, das Tennismatch Ihres Lebens: ohne optimale Vorbereitung geht es nicht! Speziell nach Sportverletzungen ist der **Weg „back to sports“** oft lang und schwierig!



### Wir sind an Ihrer Seite: begleiten, statt nur behandeln!

Nur durch optimale Trainingsvorbereitung oder durch perfekte Rehabilitation nach Verletzungen kann das sportliche Ziel erreicht werden. Und zwar so, dass Sie nicht einfach nur „durchkommen“, sondern gesund ans Ziel gelangen. Wir bieten Ihnen diese professionelle Vorbereitung an: Sport-Physiotherapie, Trainingstherapie und Funktionstests (Assessments).

### Funktionelle Tests

Wo stehe ich im Training? Welche Defizite habe ich? Woran muss ich noch arbeiten? Habe ich ein erhöhtes Verletzungsrisiko? Wann geht es wieder „back to sports“ nach meiner Verletzung? Kann ich meinen Laufstil verbessern? Wie sieht es mit meiner Rumpfkraft aus? Durch unsere verschiedenen Test-Batterien können wir diese Fragen individuell beantworten!

### Training der spezifischen Muskulatur

Neben dem sportartspezifischen Training spielt für das Wettkampfergebnis und die Verletzungsprophylaxe auch das Grundlagentraining eine große Rolle! Wir bieten Ihnen in unserem Trainingsraum ein auf Ihren Sport abgestimmtes Kräftigungsprogramm (Stichwort: „keine Angst vor Laktat“), stabilisieren die Beinachse, verbessern die Sensomotorik und stärken Ihre Rumpfkraft.

### Sport-Physiotherapie

Wir begleiten Sie auch physiotherapeutisch: Sportler-Massagen, (Kinesio-)Taping, physikalische Therapie und das gesamte Spektrum des Physioparks steht Ihnen zur Verfügung. Wir sind in der Vorbereitung sechs Tage pro Woche für Sie zu erreichen und stehen auch bei Bedarf am Spielfeldrand oder in der Turnhalle.

## Trainingstherapie und Physiotherapie – das Surf & Turf-Paket



### Wir sind an Ihrer Seite: begleiten, statt nur behandeln!

In diesem Paket haben wir zwei edle Zutaten für Sie kombiniert: In der Trainingstherapie wird in 60 Minuten Ihr Grundlagentraining durchgeführt: Beinachsentraining, stabiles Knie- und Sprunggelenk, ein starker Rücken, kräftiger Nacken und ein beweglicher Schultergürtel.

Schwerpunkt wird die Muskulatur sein, die für Ihren Sport oder Ihr Handicap wichtig ist!

In der Sport-Physiotherapie haben Sie Ihren Physio 20 Minuten für Sie alleine: Was liegt aktuell an? Zwickt die Wade, klemmt der Rücken? Neben der Sportlermassage und manualtherapeutischen Anwendungen legen wir auch Tapes an und geben Tipps für Übungen. Auch Akutverletzungen versorgen wir und stellen schnell Kontakt zu einem Arzt her.

### Die Pakete

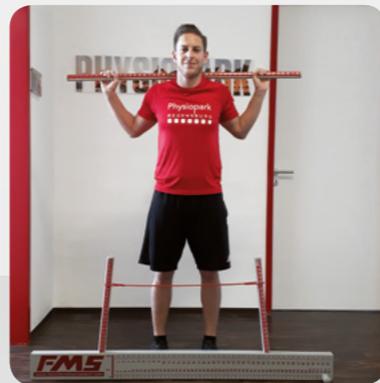
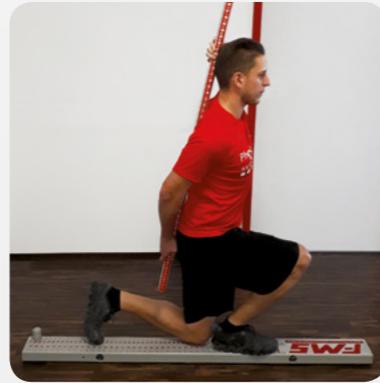
1x pro Woche:

60 Minuten Training + 20 Minuten Sport-Physiotherapie – buchbar als Gesamtpaket 3 Monate (12 Einheiten) „Surf & Turf“ oder Gesamtpaket 6 Monate (24 Einheiten) „Surf & Turf“

### Zusätzlich buchbar:

Personal Training und Physiotherapie:  
1 Stunde Behandlung am Wettkampftag  
1 Stunde Personal Training  
30 Minuten Physiotherapie  
30 Minuten Sportlermassage

## Assessments



Analyse-Paket: Wir bieten verschiedene Test-Batterien, individuell für jede Sportart oder Verletzung.

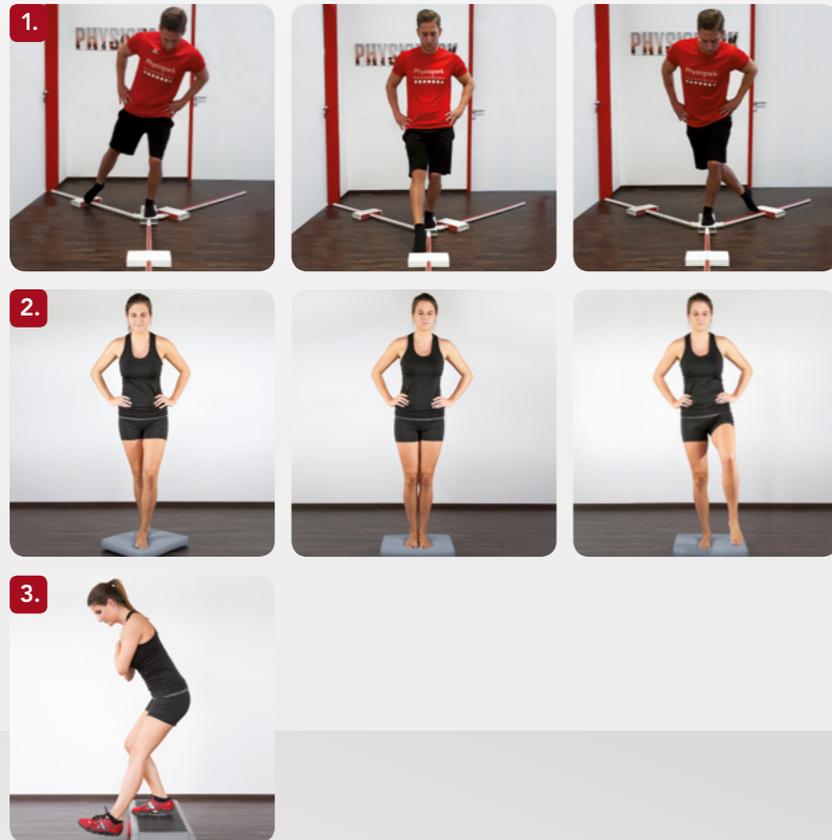
Basic-Testverfahren für alle Sportarten

**Functional Movement Screen (FMS): Trainingsplan und Bewegungsabläufe dank FMS optimieren.**

Der FMS-Test erfasst in sieben Einzeltests grundlegende Bewegungsmuster. Mithilfe der verschiedenen nicht-sporttypischen Übungen beurteilen wir das Gleichgewicht zwischen natürlicher Beweglichkeit, Muskelstärke und körperlicher Stabilität. Die Analyse deckt Kompensationsmuster auf, die durch einseitiges, entlastendes Training entstehen – was wiederum zu einer Überbelastung führt. Auf Basis des FMS erstellen wir Ihnen einen individuellen Therapie- und Trainingsplan, um die diagnostizierten Schwächen auszugleichen.

Dauer: 1 Stunde

## Assessments



Spezifische Testverfahren für leistungsbezogenen Sport und in der Rehabilitation:

### Untere Extremität I

#### 1. Y-Balance-Test

Prüfung von Balance und funktioneller Symmetrie. Ein wissenschaftlich exakter Test, um das Verletzungsrisiko und die funktionelle Symmetrie eines Sportlers zu überprüfen. Er dient zur Messung der Leistung und Fortschritte im Training oder vor und nach der Reha. Dieser Test zeigt schnell und effizient Asymmetrien auf und analysiert die Beweglichkeit sowie das Verletzungsrisiko der unteren Extremität.

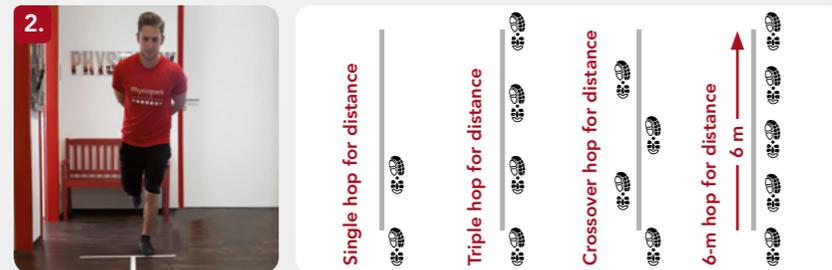
#### 2. Balance Error Scoring System (BESS)

Das Balance Error Scoring System ist eine objektive Methode für die Bestimmung der statischen Stabilität und des Gleichgewichts.

#### 3. Single Leg Squat Test

Dieser Test ist geeignet, um die Beinachsenstabilität zu überprüfen. Viele funktionelle Probleme hängen ursächlich mit dem „Kollaps“ der Beinachse zusammen.

# Assessments



Spezifische Testverfahren für leistungsbezogenen Sport und in der Rehabilitation:

## Untere Extremität II

### 1. Landing Error Scoring System (LESS)

Das Landing Error Scoring System (LESS) ist ein valides und zuverlässiges Instrument zur klinischen Beurteilung der Sprunglandung in der Biomechanik. Das Verletzungsrisiko, speziell für das Knie kann hier eingeschätzt werden und Trainingsempfehlungen erstellt werden.

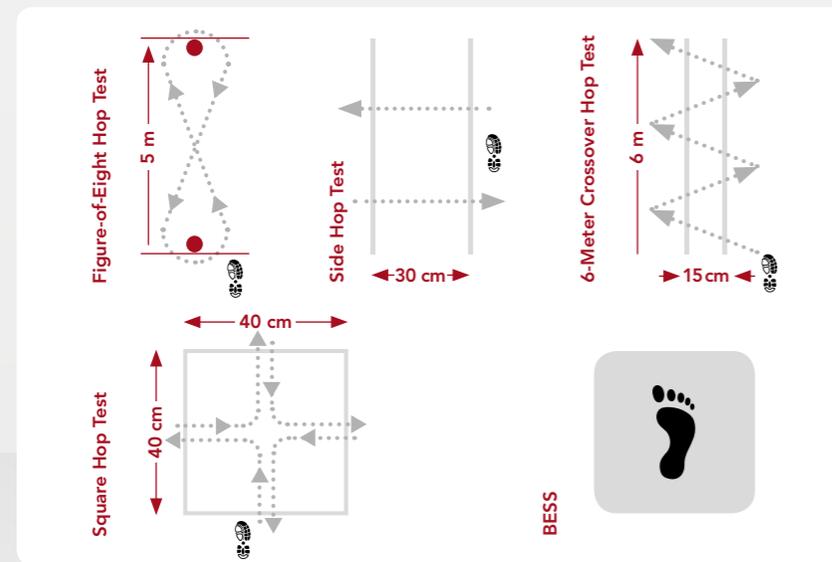
### 2. Single-Triple-Crossover-Speed-Hop-Test

Einbeinige Sprung-Tests sind funktionelle Leistungsmessungen, die bei Extremitäten-Asymmetrien von Sportlern und Patienten durchgeführt werden können. Es können das Verletzungsrisiko und der Stand der Rehabilitation getestet werden.

### 3. Side-Hop-Test

Bei diesen seitlichen Sprüngen lassen sich signifikante Unterschiede bei Hüft- und Kniegelenkwinkeln zwischen Verletzten und Unverletzten feststellen. Defizite der neuromuskulären Kontrolle bei der Landung gelten als Hauptrisikofaktoren für Verletzungen.

## Test für das Sprunggelenk



### 8-Hop-Test, Side-Hop-Test, Crossover-Hop-Test, Square-Hop-Test

Diese Testbatterie beinhaltet verschiedene Sprung-Tests, mit denen die Stabilität und Belastbarkeit des Sprunggelenks beurteilt werden kann (5 Tests).

### Balance Error Scoring System (BESS)

Auch hier ist das Balance Error Scoring System integriert.

## Schultergürtel: Test für die obere Extremität

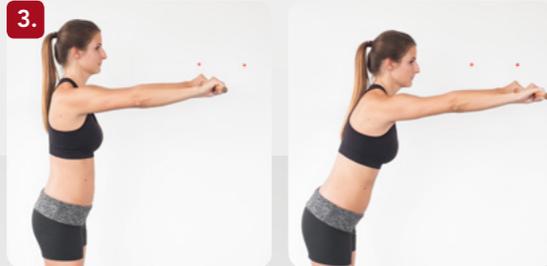
1.



2.



3.



### Beweglichkeit auf stabiler Basis

Beweglichkeit auf stabiler Basis: eine optimale Schulterfunktion ist nur bei perfekter Schulterblattstabilität möglich. Schulterstabilität ist nur bei guter Rumpfstabilität gewährleistet.

„The core, the base!“ In dieser Testbatterie wird die Rumpfstabilität mit der Schulterblattstabilität überprüft. Speziell für Überkopfsportler, Raket-Player, Turner und Leichtathleten.

#### 1.) Closed Kinetic Chain Upper Extremity Stability Test

Der CKCUEST (Closed Kinetic Chain Upper Extremity Stability Test) ist ein in der Klinik entwickeltes und eingesetztes Instrument, zur Beurteilung der Fortschritte bei der Rehabilitation und der Belastbarkeit im Sport für die oberen Extremität.

**Alternativ: wall hop-Test**

#### 2.) Upper-Y-Balance-Test

Bei diesem Testverfahren wird neben der Belastbarkeit, der Stabilität und der Beweglichkeit zusätzlich die Koordination überprüft.

#### 3.) Functional Reach Test

Der Functional Reach-Test ist ein motorischer Funktionstest zur Erfassung des funktionsbezogenen (alltags- und sportartbezogenen) Gleichgewichts.

## Core-Stability – Kraft- und Beweglichkeitsanalyse



### Wo sind die Schwachstellen? Wie groß sind sie die Defizite?

An speziellen Geräten werden zehn Kraft- und sechs Beweglichkeitswerte im Bereich der Wirbelsäule analysiert. So lassen sich individuelle Schwachstellen im Bereich der Rumpfstabilität identifizieren und erfassen, wie stark eventuelle Defizite ausgeprägt sind

**Jede Testbatterie dauert ca. 60 bis 90 Minuten**

**Kosten: 139,- EUR**

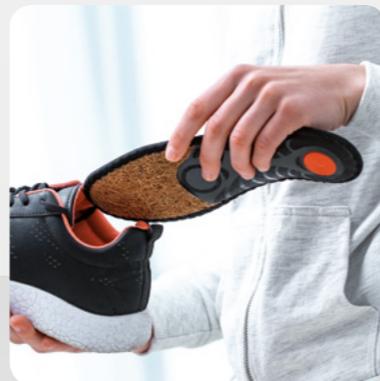
### Welches Programm passt zu mir?

Wir beraten Sie gerne! Kostenlos und unverbindlich:  
[info@physiopark-regensburg.de](mailto:info@physiopark-regensburg.de) oder 0941 600963-0

Ansprechpartner:

Christian Schmidt, Dipl. Sportwissenschaftler

## Weitere Angebote mit unseren Kooperationspartnern



### Laufanalyse „Outdoor on field“ – Outdoor-Laufanalyse

Laufanalyse unter realen Bedingungen: per Videoanalyse wird der Bewegungsablauf im **nicht ermüdeten**, danach im **ermüdeten** Zustand beurteilt. Diese Analyse findet „Outdoor“ statt, also nicht auf einem Laufband! Anschließend gibt es eine Auswertung, Trainingsempfehlungen sowie Beratung in Sachen Laufschuh und ggf. Einlagenversorgung.

### Sportmedizin: Sie meinen es ernst? Leistungsdiagnostik

Wir arbeiten mit erfahrenen Sportmedizinern zusammen, die in Sachen Lactat-Analyse, Lungenfunktionsdiagnostik und Belastungs-EKG ein breites Spektrum anbieten.

### Sie haben es zu ernst gemeint? P.E.C.H. gehabt? Versorgung akuter Verletzungen

Wir können im Rahmen unserer Praxisöffnungszeiten die Akutversorgung von Sportverletzungen durchführen. Dies erfolgt nach der **P.E.C.H.-Regel**: **P**ause, **E**is, **K**ompression und **H**ochlagern. Danach stellen wir den schnellen Kontakt zu einem Sportmediziner her.

### Beratung für den richtigen Laufschuh? Welche Sporteinlage ist für Sie am besten?

Wir bringen Sie mit den richtigen Experten zusammen!

## Anna-Lena Obermaier Leichtathletin, Mehrkampf



### Back to Sports

Nach meiner schweren Verletzung 2018 war ich geschockt: Achillessehnen-Abriss. Als Leistungssportlerin hat man mit so einer Diagnose schwer zu kämpfen. Da bricht schon mal eine Welt zusammen!

Nach meiner Operation begann das langsame Herankämpfen. Man fängt ja ganz klein an ... Die zahllosen Therapieeinheiten und Arztbesuche wurden meine ständigen Begleiter, aber ich hatte ein Ziel vor Augen: „back to sports – back to competition!“.

Seit Oktober 2018 bin ich im Physiopark Regensburg, werde hier physiotherapeutisch betreut und absolviere ein begleitendes Stabilisationstraining. Die enge Zusammenarbeit zwischen dem Physiopark und meinem Trainer ist dabei der Erfolgsfaktor.

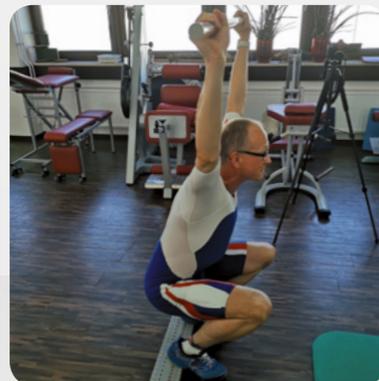
Es findet ein regelmäßiger Austausch zwischen Sportwissenschaftler, Physiotherapeut und Trainer statt. Damit ist gewährleistet, dass der medizinische Aufbau und mein sportartspezifisches Training „Hand-in-Hand“ gehen.

Beeindruckend für mich waren die „Assessments“. Bei verschiedenen Tests wurde die Stabilität meiner Beinachse beurteilt und meine Sprungkraft überprüft. Im Anschluss gab es eine genaue Auswertung und einen Plan, der exakt an meinen Defiziten ansetzte um diese zu beseitigen.

Das Grundlagentraining, abgestimmt mit meinem gesamten Trainingsplan, hat mich genau zum Saison-Höhepunkt fit gemacht.

Gut ein Jahr nach meiner Verletzung bin ich auf den Punkt fit geworden, konnte an meine alten Leistungen anknüpfen und einige Erfolge in Wettkämpfen im Jahr 2019 vorweisen. Dazu zählen unter anderem der deutsche Mannschaftsmeistertitel im Siebenkampf und die Qualifikation für den Thorpe-Cup. Bei diesem werde ich einmal mehr die Farben Deutschlands tragen und mein Land dank der regelmäßigen Betreuung beim Physiopark Regensburg beschwerdefrei und in Topform repräsentieren.

## Wolfram Jarius Triathlet



### Vom Physiotherapeuten zum Triathlon

Alles begann ganz harmlos. An einem Winterabend in 2016 rief mein Sohn an und unterbreitete mir ein nicht auszuschlagendes Angebot: die gemeinsame Teilnahme am Tristar 2016 in Regensburg.

August 2016 – mein erster Triathlon. „Nur“ die Sprintdistanz: 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen. Ein echter Triathlet schmunzelt darüber, aber im Alter von 53 Jahren muß man auch die körperliche Performance erreichen. Also: Training nach Anleitung spezieller Literatur und die Ernährung komplett umstellen. Zum Wettkampf zeigte die Waage gut 8 kg weniger und der Körper eine sportliche Figur. Das Wettkampf-Ergebnis war positiv 1:21 h – gleichauf mit meinem 30 Jahre jüngeren Sohn.

Die Revanche 2017 stand an – natürlich mit gesteigertem Ehrgeiz und auch die hart erarbeitete Kondition sollte nicht verpuffen. Wir waren schon für den Tristar angemeldet, als ich mir beim Radfahren einen Knorpelschaden zuzog, welcher operiert werden musste. Das war das Ergebnis des nicht geplanten methodischen Trainingspensums. Die Revanche 2017 fiel aus, stattdessen hatte ich viele Termine beim Physiotherapeuten. Allmählich besserte sich meine Situation. Ich traute mich wieder auf's Rad, das Joggen funktionierte jedoch nicht.

Dann hörte ich im Physiopark von der professionellen Wettkampf-Vorbereitung. Ich buchte das Programm und meldete meinen Sohn und mich auch wieder für den Tristar 2018 an.

Bis kurz vor dem Wettkampf wurde die gesamte innere Muskulatur auf Vordermann gebracht. Ich war erstaunt über das positive Ergebnis. Die Leistung beim Ausdauertraining verbesserte sich enorm. Gelenkbeschwerden reduzierten sich auf ein Minimum und zwei Monate vor dem Wettkampftermin konnte ich wieder eine Strecke von 5 km gut laufen.

Der Erfolg zeigte sich dann im Wettkampf: mit einer tollen Zeit von 1:11 h musste ich mich meinem Sohn nur knapp geschlagen geben (1:04 h).

Natürlich steht der Tristar 2019 in Regensburg bereits groß im Kalender!



**Wir sind für Sie da – unsere Öffnungszeiten:**

Mo. – Do.: 7:00 Uhr – 21:00 Uhr, Fr.: 7:00 Uhr – 18:00 Uhr, Sa.: nach Vereinbarung

**Physiopark IM GEWERBEPARK**

Im Gewerbepark B 20 | 93059 Regensburg  
Telefon: 09 41 - 60 71 58 - 0 | Fax: 09 41 - 60 71 58 - 11

**Physiopark BEI DEN ARCADEN**

Paracelsusstraße 2 | 93053 Regensburg  
Telefon: 09 41 - 60 09 63 - 0 | Fax: 09 41 - 60 09 63 - 11

E-Mail: [info@physiopark-regensburg.de](mailto:info@physiopark-regensburg.de)  
[www.physiopark-regensburg.de](http://www.physiopark-regensburg.de)