



PHYSIOPARK NEWSLETTER

März 2025

1. Topfit in den Frühling – mit dem Physiopark!
2. Aktiv gegen Wirbelsäulenbeschwerden: Mit Training und Physiotherapie den Rücken stärken
3. Übungsvideo: Wirbelsäulen Flow – tägliche Routine für Kraft und Beweglichkeit ohne Geräte
4. Angebot: Fit in den Frühling mit dem Physiopark



1. Topfit in den Frühling – mit dem Physiopark!

Der Frühling ist da – die perfekte Zeit, um Körper und Geist in Bewegung zu bringen! Im Physiopark Regensburg laden wir Sie als Physiotherapeut*innen sowie Sport- und Bewegungswissenschaftler*innen herzlich dazu ein, den Start in den Frühling aktiv zu gestalten. Natürlich begleiten wir gern auch die „Fortgeschrittenen“ auf ihrem weiteren Weg.

Regelmäßige Bewegung kann Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern, Rückenschmerzen vorbeugen und Ihnen neue Lebensenergie schenken. In diesem Artikel erfahren Sie, wie regelmäßige körperliche Aktivität und insbesondere die medizinische Trainingstherapie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen.

Die positiven Auswirkungen regelmäßiger Bewegung

Bewegung ist weit mehr als nur körperliche Aktivität – sie ist ein entscheidender Baustein für Ihre Gesundheit:

Verbesserte Herz-Kreislauf-Funktion: Regelmäßiges Training stärkt das Herz, senkt den Blutdruck und fördert einen gesunden Blutkreislauf. Dies reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und steigert Ihre Ausdauer.

Stärkung von Muskeln und Gelenken: Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur rund um Ihre Wirbelsäule und Gelenke kräftig aufgebaut. Das verbessert nicht nur Ihre Stabilität und Koordination, sondern hilft auch, Schmerzen und Verletzungen vorzubeugen.

Förderung der Beweglichkeit: Dehn- und Mobilisationsübungen erhalten Ihre Flexibilität. Eine gute Beweglichkeit ist wichtig, um alltägliche Aufgaben ohne Einschränkungen zu bewältigen und Fehlhaltungen zu vermeiden.

Psychische Gesundheit: Sportliche Betätigung setzt Endorphine frei, die Stress abbauen und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern. So kann regelmäßige Bewegung auch Ihre Stimmung und Ihre mentale Stärke positiv beeinflussen.

Medizinische Trainingstherapie im Fokus



4. Angebot:

Fit in den Frühling mit dem Physiopark

Medizinische Trainingstherapie

Machen Sie Schritt in ein gesünderes und bewegtes Leben oder kommen Sie auf Ihrem Weg voran: mit einem effektiven und individuellen Trainingsprogramm. Wir haben alles, was Sie dafür brauchen.

Unabhängig von einer Behandlung können Sie im Physiopark trainieren. Dafür bieten wir Ihnen zwei Möglichkeiten:

1. „Kranken Gymnastik am Gerät“ (KGG, ärztlich verordnet)
2. Erwerben Sie eine 10er-Karte, einen Viertel-, Halb- oder Jahresvertrag

Natürlich können Sie Ihr Trainingsprogramm entsprechend Ihrer Trainingsfortschritte und spezieller Zielsetzungen individuell anpassen bzw. erweitern lassen. Wenn Sie z.B. einen Aktivurlaub planen, Rückenschmerzen vorbeugen, Wettkampfvorbereitung oder Sturzprophylaxe betreiben wollen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten.

Unsere Sportwissenschaftler*innen beraten Sie gerne!

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:
[Krankengymnastik am Gerät und Medizinische Trainingstherapie](#)

Besuchen Sie uns im Web:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich sicherlich ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:
https://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b6e6f1523099b72fab62&id=8dbd026a87&e=__test_email__

Im Physiopark Regensburg setzen wir auf die medizinische Trainingstherapie als zentralen Bestandteil unserer Bewegungs- und Behandlungsstrategien. Aber was genau bedeutet das?

So starten Sie in einen aktiven Frühling

- Planen Sie regelmäßige Bewegung ein: Schon 30 Minuten moderates Training an 3–5 Tagen pro Woche können einen großen Unterschied machen.
- Setzen Sie auf Vielfalt: Kombinieren Sie Ausdauer-, Kraft- und Flexibilitätstraining, um Ihrem Körper alle wichtigen Bereiche zu fördern.
- Hören Sie auf Ihren Körper: Achten Sie auf Warnsignale. Bei Schmerzen oder Unsicherheiten helfen wir Ihnen, das Training anzupassen und so Überlastungen zu vermeiden.
- Nutzen Sie unser Angebot: Im Physiopark Regensburg stellen wir gemeinsam mit Ihnen ein individuelles medizinisches Trainingskonzept auf die Beine.

Fazit

Regelmäßige Bewegung und auch medizinische Trainingstherapie sind Schlüsselfaktoren für ein gesundes, schmerzfreies Leben. Nutzen Sie den Frühling als Startpunkt, um aktiv zu werden und Ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen. Wir begleiten Sie! Im Physiopark Regensburg stehen wir Ihnen mit Fachwissen, persönlicher Betreuung und – wenn nötig – maßgeschneiderten Therapieansätzen zur Seite. Gemeinsam starten wir in ein vitales, bewegtes Leben – kommen Sie gern auf uns zu!



2. Aktiv gegen Wirbelsäulenbeschwerden: Mit Training und Physiotherapie den Rücken stärken

Orthopäd*innen und auch Physiotherapeut*innen begegnen täglich Menschen mit Wirbelsäulenbeschwerden und Rückenschmerzen. Ein Großteil dieser Probleme lässt sich – häufig schon vor dem ersten Schmerz – durch gezielte Bewegung und präventive Maßnahmen vermeiden. In diesem Artikel möchten wir erläutern, wie regelmäßige körperliche Aktivität zur Vorbeugung der häufigsten Wirbelsäulenerkrankungen beiträgt und welche Übungen bei der Behandlung von Rückenleiden unterstützend wirken. Zudem erklären wir, wann eine physiotherapeutische Behandlung sinnvoll ist. Grundsätzlich gilt bei Rückenproblemen immer: lassen Sie sich ärztlich beraten.

Wirbelsäulenerkrankungen durch Bewegung vorbeugen – das ist wichtig

1. Stärkung der Rumpfmuskulatur:

Die Muskulatur rund um die Wirbelsäule spielt eine zentrale Rolle für deren Stabilität. Regelmäßige Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur – etwa durch Core-Training oder gezielte Rückenstärkungsübungen – helfen, Fehlbelastungen und Verspannungen vorzubeugen. Ein starker Rumpf kann die Belastung von Bandscheiben und Gelenken verringern und somit degenerativen Veränderungen entgegenwirken.

2. Verbesserung der Flexibilität:

Beweglichkeit und Flexibilität sind essenziell, um Bewegungsabläufe natürlich und ohne Überlastung zu gestalten. Dehnübungen für Rücken, Hüfte und Beine sowie Yoga oder Pilates fördern nicht nur die Flexibilität, sondern tragen auch zur Entspannung der Muskulatur bei. So lassen sich typische Beschwerden wie Muskelverkürzungen und Fehlhaltungen vermeiden.

3. Ergonomisches Bewegungsverhalten im Alltag:

Neben gezielten Übungen ist es wichtig, auch im Alltag auf eine gute Körperhaltung zu achten. Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, regelmäßige Bewegungspausen und bewusstes Heben schwerer Lasten sind Maßnahmen, die langfristig die Wirbelsäule entlasten. Kleine Änderungen im Alltag – wie ein ergonomischer Bürostuhl oder das richtige Heben aus der Hocke statt aus dem Rücken – können einen großen Unterschied machen.

Gezielte Übungen bei Wirbelsäulenbeschwerden und Rückenschmerzen

1. Stabilisationsübungen:

Übungen wie der Unterarmstütz (Plank), Seitstütz oder Brücke trainieren den Rumpf und stabilisieren die Wirbelsäule. Diese Übungen sollten in moderatem Umfang in das Trainingsprogramm integriert werden, um die Rückenmuskulatur kontinuierlich zu stärken.

2. Dehnübungen:

Gezielte Dehnungen der Rückenmuskulatur, aber auch der angrenzenden Muskulatur von Hüfte und Beinen, können Verkürzungen und Verspannungen lösen. Beispielsweise helfen sanfte Rückendehnungen im Sitzen oder stehende Dehnungen des unteren Rückens, die Beweglichkeit zu erhalten und Schmerzen vorzubeugen.

3. Mobilisationsübungen:

Sanfte Mobilisationsübungen, wie z. B. das Kreisen des Beckens oder kontrollierte Rückenrotationen, fördern die Durchblutung und helfen dabei, steife Gelenke zu mobilisieren. Diese Übungen sind besonders nach längerem Sitzen oder in akuten Phasen leichter Rückenschmerzen empfehlenswert.

4. Funktionelles Training:

Übungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen – etwa Kniebeugen oder Ausfallschritte in Kombination mit Oberkörperrotationen – unterstützen die ganzheitliche Stabilisierung des Körpers. Ein funktionelles Training trägt dazu bei, Alltagsbewegungen zu optimieren und Belastungen gleichmäßig zu verteilen.

Wann ist physiotherapeutische Behandlung sinnvoll?

Obwohl regelmäßige Bewegung und gezielte Eigenübungen die Basis für eine gesunde Wirbelsäule bilden, gibt es Situationen, in denen eine physiotherapeutische Behandlung ratsam ist:

Akute Schmerzphasen: Bei plötzlich auftretenden, starken Rückenschmerzen oder akuten Bandscheibenproblemen sollte frühzeitig ärztlicher Rat eingeholt werden. Häufig kommt daraufhin die Physiotherapie ins Spiel. Mit manuellen Behandlungstechniken, speziellen Übungen und weiteren Therapiemöglichkeiten kann man Patient*innen gezielt Linderung verschaffen.

Chronische Beschwerden: Patient*innen mit langanhaltenden, wiederkehrenden Rückenschmerzen profitieren oft von einem individuell angepassten physiotherapeutischen Programm. Hierbei werden neben Kräftigungs- und Dehnübungen auch Methoden zur Schmerzkontrolle und Haltungsverbesserung integriert.

Eingeschränkte Beweglichkeit: Wenn die Beweglichkeit der Wirbelsäule deutlich eingeschränkt ist oder nach Operationen und Verletzungen eine Rehabilitation notwendig wird, ist die Unterstützung durch Physiotherapeut*innen essenziell. Durch gezielte Therapieansätze wird nicht nur die Beweglichkeit verbessert, sondern auch die Rückkehr in den Alltag erleichtert.

Fehlhaltungen und Haltungsprobleme: Bei einer dauerhaft schlechten Körperhaltung kann ein gezieltes Training unter physiotherapeutischer Anleitung helfen, muskuläre Dysbalancen zu erkennen und zu korrigieren. Hierzu zählen auch Schulungen zu ergonomischem Verhalten im Alltag.

Tipps und Strategien für Patient*innen

Regelmäßigkeit ist der Schlüssel: Schon 30 Minuten moderates Training, fünfmal pro Woche, können langfristig erheblich zur Vorbeugung von Rückenproblemen beitragen.

Auf den eigenen Körper hören: Schmerzen und Unwohlsein sind Warnsignale. Wer bei bestimmten Übungen Schmerzen verspürt, sollte diese modifizieren oder kurzfristig pausieren und bei anhaltenden Beschwerden ärztlichen Rat suchen.

Kombination verschiedener Trainingsformen: Ein Mix aus Kraft-, Dehn- und Mobilisationstraining ist ideal. Ergänzend können auch Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Radfahren die Wirbelsäule entlasten.

Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung: Achten Sie auf eine gute Sitzhaltung, regelmäßige Pausen und gegebenenfalls ergonomische Hilfsmittel am Arbeitsplatz.

Frühzeitige physiotherapeutische Beratung: Bei akuten Beschwerden oder zur Prävention lohnt sich eine frühzeitige Beratung durch eine/n Physiotherapeut*in. Dies kann helfen, Fehlhaltungen zu korrigieren und ein individuell angepasstes Übungsprogramm zu erstellen.

Fazit

Bewegung und gezielte Übungen sind wesentliche Bausteine zur Vorbeugung und Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen und Rückenschmerzen. Ein starker, flexibler Rumpf, eine gute Beweglichkeit und ein ergonomisch gestalteter Alltag können nicht nur Schmerzen vorbeugen, sondern auch bestehende Beschwerden deutlich lindern. Mit dem Arzt/der Ärztin abgestimmte physiotherapeutische Maßnahmen sind dann besonders angebracht, wenn akute Schmerzphasen, chronische Beschwerden oder spezifische Haltungsprobleme vorliegen. Als Fachleute empfehlen wir jedem, frühzeitig auf eine aktive und ganzheitliche Rückenpflege zu setzen – denn eine gesunde Wirbelsäule ist die Basis für ein schmerzfreies Leben. Dem Thema Rückengesundheit widmen wir uns im Physiopark Regensburg besonders intensiv.

Wir stärken Ihnen den Rücken: im Physiopark Rückenforum (FPZ) bieten wir wissenschaftlich fundierte und analysegestützte Rückenschmerztherapie an.



In unserem Rückenforum, im Physiopark bei den Arcaden, bieten wir Ihnen wissenschaftlich fundierte und analysegestützte Rückenschmerztherapie an.

Entwickelt wurde das effektive Konzept vom Kölner Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ).

Das FPZ-Konzept passt zum Physiopark, da es wissenschaftlich begründet ist und einem hohen Qualitätsanspruch folgt. Vor allem die Ergebnisse der FPZ Therapie sprechen für sich: 9 von 10 Teilnehmern kann nachweislich geholfen werden. Jeder Zweite Rücken- und Nackenpatient wird beschwerdefrei.

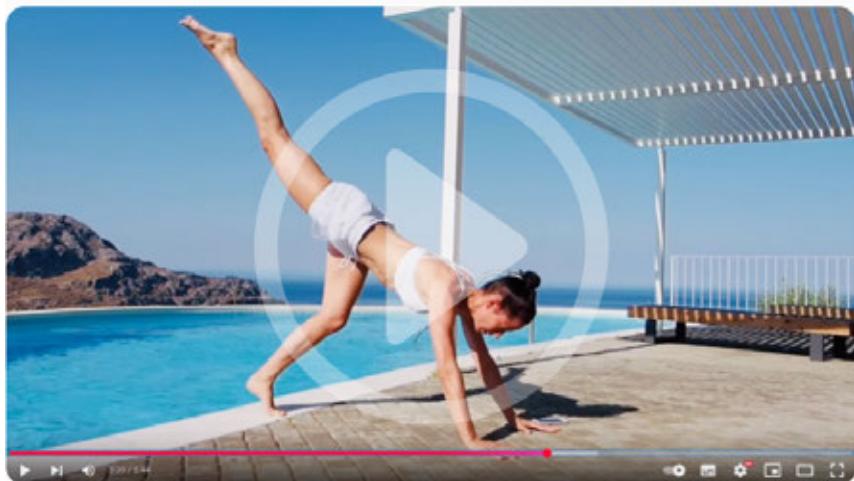
Sprechen Sie uns gern an und informieren sich über diese hochwertige Therapieform. Vereinbaren Sie Ihr kostenloses

Beratungsgespräch unter:
09 41 - 60 09 63 - 0 oder info@physiopark-regensburg.de

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg, den Rückenschmerz zu besiegen – als offizielles FPZ Rückenzentrum.

Infos auf: www.physiopark-regensburg.de/rueckenforum

3. Übungsvideo von „The Active Way“: 5 Minuten Wirbelsäulen Flow Tägliche Routine für Kraft und Beweglichkeit der Wirbelsäule – ohne Geräte



Passend für den Frühlingsbeginn hält unsere Kollegin Barbara Debold ein 5-Minuten-Übungsprogramm für die Wirbelsäule bereit, das sogar ganz ohne Geräte auskommt. Dazu gibt es ein praktisches Übungsvideo in dem sie uns den „Wirbelsäulen Flow“ vorstellt. Ein tolles Kurzprogramm das uns komplett durchbewegt und ohne Aufwand im Urlaub oder zu Hause trainiert werden kann.

Fünf Minuten sind schnell vorbei und ein solches Mobilisations- und Kräftigungstraining bekommt man immer irgendwie in den Tag integriert. Wenn man merkt, man ist im „Flow“ und es geht noch mehr, dann wiederholt man den gesamten Ablauf einfach mehrere Male hintereinander.

Unsere Kollegin Barbara Debold (The Active Way) ist auf mobile Physiotherapie und Training spezialisiert. Als ausgebildete Physiotherapeutin unterstützt sie Menschen bei Themen rund den Körper mit einem klaren Ziel: mehr Wohlbefinden. Mit ihren fachlich fundierten Übungsvideos hilft sie uns, unseren Patient*innen regelmäßig verschiedenen Gesundheitsthemen praktisch demonstrieren zu können

[> Video ansehen](#)

„The Active Way“ finden Sie auch auf Instagram: www.instagram.com/the.active.way

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter – Familie, Freunde und Kollegen freuen sich bestimmt ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten: https://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=8dbd026a87&e=__test_email__

Copyright © 2025 Physiopark Regensburg, All rights reserved.
Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an unserem Newsletter!
Unsere Anschrift lautet:
Physiopark Regensburg
Im Gewerbepark B 20
Regensburg 93059
Germany

[Nehmen Sie uns in Ihr Adressbuch auf](#)

[newsletter abbestellen](#) | [meine Anmeldeinformationen ändern](#)