



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

Wir machen Sie eisenhart!

Trainingstherapie, Physiotherapie und Assessments

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

www.physiopark-regensburg.de

Schultergürtel: Test für die obere Extremität

Beweglichkeit auf stabiler Basis

- 1.) Closed Kinetic Chain Upper Extremity Stability Test
- 2.) Upper-Y-Balance-Test
- 3.) Functional Reach Test

Dauer: 1 Stunde (3 Tests) 139,- €

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.

Dauer: 90 Minuten 139,- €

Laufanalyse -Outdoor-

Laufanalyse unter realen Bedingungen: per Videoanalyse wird der Bewegungsablauf im unermüdeten, 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. (Preis auf Anfrage)

Erstellen eines individuellen Trainingsprogramms:

im Training oder für zu Hause

Bei allen Paketen sind die Auswertung und die individuelle Erstellung eines Trainingsplans inklusive!

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:**

Pause, **E**is, **C**ompression und **H**ochlagern.

Danach stellen wir den schnellen Kontakt zu einem Sportmediziner her.

Beratung für den richtigen Laufschuh?

Welche Sporeinlage ist für Dich am besten?

Wir bringen Sie mit den richtigen Experten zusammen!



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

Ob Stadt- oder Arber-Marathon, Leukämie-Lauf, Triathlon, das Pokalfinale im Fußball, das Tennismatch Ihres Lebens: ohne optimale Vorbereitung geht es nicht!

Speziell nach Sport-Verletzungen 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 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 das Ausdauertraining 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 stehen Ihnen zur Verfügung. Wir sind in der Vorbereitung sechs Tage die Woche für Sie zu erreichen und stehen bei Bedarf auch am Spielfeldrand oder in der Turnhalle.

Unsere Angebote: „Surf and Turf“

Physiotherapie und Trainingstherapie

Training im Physiopark

Eine Trainingseinheit beinhaltet:

- Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms
 - begleitendes Stabilisations- und Grundlagentraining
 - Beratung, aufbauend in die Trainingsplanung
- 1x pro Woche, 45–60 Minuten

Physiotherapeutische Behandlung

Physiotherapeutische Behandlung, Massage, (Kinesio-) Taping, Physikalische Therapie etc.

1x pro Woche, 20 Minuten

3 Monatsprogramm, (je 12 Einheiten)

99,- € Training

259,- € physiotherapeutische Behandlung

Gesamt-Paket 3 Monate „Surf & Turf“: 339,- €

6 Monatsprogramm (je 24 Einheiten)

189,- € Training

499,- € physiotherapeutische Behandlung

Gesamt-Paket 6 Monate „Surf & Turf“: 599,- €

Einzelne Angebote:

1 Stunde „Personal Training“:

89,- €

1 Stunde Behandlung an einem Wettkampftag:

70,- €

(außerhalb Regensburg: zzgl. Anfahrt)

Assessments

Wo stehen Sie? Back to sports? Back to competition?

Analyse-Pakete

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

Paket 1: Allgemeines Testverfahren für alle Sportarten

Functional Movement Screen (FMS)

Trainingsplan und Bewegungsabläufe dank FMS optimieren

Dauer: 1 Stunde (7 Tests)

139,- €

Paket 2: Spezifische Testverfahren für leistungsbezogenen Sport und in der Rehabilitation:

untere Extremität

1.) Y-Balance-Test

2.) Balance Error Scoring System (BESS)

3.) Single Leg Squat Test

Dauer: 1 Stunde (3 Tests)

139,- €

Spezifische Testverfahren für leistungsbezogenen Sport und in der Rehabilitation:

untere Extremität II

1.) Landing Error Scoring System (LESS)

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

3.) Side-Hopp-Test

Dauer: 1 Stunde (3 Tests)

139,- €

Test für das Sprunggelenk

1.) 8-Hop-Test, Side-Hop-Test, Crossover-Hop-Test, Square-Hop-Test

2.) Balance Error Scoring System (BESS)

Dauer: 1 Stunde (5 Tests)

139,- €