

Zum Mitnehmen!

REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention



Im Blickpunkt · Die Faszientherapie im Aufwind · Seiten 4 + 5

Ratgeber · Sport auch bei Problemen mit den Gelenken · Seite 9

Kiebitz e.V. · Vereinsfest im Barfußpark Beelitz · Seite 10

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die schwere Bauphase in den Jahren 2015/16 ist vergessen. Seit drei Jahren arbeiten wir in unserem neuen Domizil in der Oderstraße. Der Erfolg unserer Einrichtung hat die Erwartungen übertroffen. Die Patienten fühlen sich wohl und von ihren Therapeuten gut behandelt. Das Haus ist modern, bequem und mit großzügigen Räumlichkeiten ausgestattet. Wir investieren weiter. Unlängst wurden neue Geräte für die Medizinische Trainingstherapie angeschafft, um für unsere Patienten die besten Reha-Erfolge zu erreichen.

Die Region Teltow-Stahnsdorf-Kleinmachnow wächst, und wir wachsen mit. Einziger Wermutstropfen: Um unsere Mitarbeiter entsprechend ihrer Leistungen besser zu vergüten, brauchen wir das Entgegenkommen der gesetzlichen Krankenkassen. Trotz monatelangen Bemühens unsererseits gab es noch keine Ergebnisse.



Dr. Lars Weber, Geschäftsführer

Unsere neue Kollegin am Empfang

Silke Senger ist die Neue im Empfang. Die Ruhlsdorferin verstärkt das Team seit 1. Mai und hat sich toll eingearbeitet. Sie sagt: „Es ist viel, was man neu lernen muss. Ich wurde am Anfang sehr gut von den Kollegen unterstützt.“ Und der Kontakt mit den Patienten bereitet der früheren Rechtsanwalts-Fachgehilfin viel Freude.



Silke Senger.

Verstärkung für den Patienten-Fahrdienst

André Seider gehört seit Mai dem Patienten-Fahrdienst an. Er fährt jene Patienten, die körperlich nicht dazu in der Lage sind, das Reha-Zentrum aus eigener Kraft zu erreichen. Der ehemalige Küchenmonteur hat sich darüber gefreut, dass das „tolle Team“ des Reha-Zentrums ihn so herzlich aufnahm.



André Seider.

„Geschwänzte“ Termine sind privat zu bezahlen

Was in vielen Physiotherapie-Praxen längst gang und gäbe ist, dafür hat sich auch das Reha-Zentrum Teltow entschieden: Ausfallrechnungen für jene Patienten im Heilmittelbereich, die einen vereinbarten Termin „schwänzen“, während andere auf eine Behandlung warten müssen. Bei unentschuldigtem Fehlen zu vereinbarten Therapieterminen sind Ausfallstunden der Therapeuten die Konsequenz. Mit dem Terminplan, den die Patienten erhalten, werden sie darüber infor-

miert, dass sie bei nicht eingehaltenen Terminen oder zu kurzfristiger Absagen die Behandlungskosten bezahlen müssen. Bis 24 Stunden vor Therapie-Beginn kann um eine Verschiebung gebeten werden, ohne dass es zu einer Ausfallrechnung kommt. Auch eine Krankheit kann ein Hinderungsgrund sein. In diesem Fall bittet das Reha-Zentrum Teltow seine Patienten gleich anzurufen, damit die Therapie-Einheit vielleicht noch anderweitig vergeben werden kann.

Das 17. Frühlingsforum war sehr gut besucht

Am 16. März fand das 17. Orthopädische Frühlingsforum im Reha-Zentrum Teltow statt. Mehr als 60 Teilnehmer folgten der Einladung. Fünf Referenten beleuchteten das Thema „Fuß“ mit seinen Erkrankungen und Störungen aus kon-

servativer und operativer Sicht. Die Füße sind großen Belastungen ausgesetzt, daher ist die „Fußgesundheit“ ein hohes Gut. Sie haben eine zentrale Bedeutung für den aufrechten Gang und damit für die Mobilität des Menschen.

„Business-Frühstück“ mit Wirtschaftsminister

Das Reha-Zentrum Teltow hat zu einem „Business-Frühstück“ am 6. Juli eingeladen. Führende Vertreter der regionalen Wirtschaft werden im Beisein von Jörg Steinbach, Mi-

nister für Wirtschaft und Energie des Landes Brandenburg, über die weitere Entwicklung der Region Teltow-Kleinmachnow-Stahnsdorf diskutieren.



Annett Löster ist
Physiotherapeutin im
Reha-Zentrum Teltow.

Annett Löster ist stolz auf den guten Ruf, den das Reha-Zentrum Teltow in der Region hat Qualifikation der Mitarbeiter als Schlüssel dazu

Die Physiotherapeutin Annett Löster hat Geschichte des Reha-Zentrums mitgeschrieben. Abgesehen von einer Auszeit zur Familiengründung ist sie seit 22 Jahren dabei. „Ich habe mich nach meiner Babypause darauf gefreut, wieder zurückzukehren. Mit meiner Arbeit konnte ich fachlich dazu beitragen, dass unser Haus einen guten Namen hat“, sagt sie und ist zu Recht stolz darauf.

Die vielen Jahre der Zusammenarbeit haben zusammengeschweißt. Annett Löster denkt da vor allem an die heutige Therapieleiterin Kerstin Jericke, mit der sie schon vor der Gründung des Reha-Zentrums zusammenarbeitete. Beide verbindet ein freundschaftliches Verhältnis. 2011 folgte Annett Löster ihr in das Reha-Zentrum. Eine besondere Zäsur war dann im Sommer 2016 der Umzug in den Neubau in der Oderstraße 69.

„Die Zusammenarbeit mit der Leitung des Reha-Zentrums war stets von ge-

genseitiger Achtung und Vertrauen geprägt“, sagt sie. Auch Annett Löster profitierte von dem guten Verhältnis. Sie war in den ersten Jahren noch aktive Radsportlerin. Nach ihrer Laufbahn betreute sie als Physiotherapeutin die Deutsche Nationalmannschaft sowie ein Frauen-Profitteam, das sie zur Tour de France der Frauen begleiten durfte. Das Reha-Zentrum unterstützte sie dabei durch Flexibilität bei der Dienstplanung und manchmal auch mit einer Freistellung. Umgekehrt sorgte ihr Engagement im Sport dafür, dass Athleten das Reha-Zentrum für ihre Behandlungen wählten.

Die Geschäftsleitung förderte die langjährige Mitarbeiterin vor allem aber bei der beruflichen Qualifikation. Annett Löster absolvierte eine Ausbildung als Therapeutin für Spiraldynamik. Sie lernte dabei, Bewegungsabläufe zu diagnostizieren und Fehlbelastungen des

Bewegungsapparates festzustellen. Dafür erwarb sie ein Zertifikat. „Chronische Schmerzen im Knie müssen nicht dort ihre Ursache haben. Manchmal ist es eine Fehlhaltung, die schon seit der Jugend besteht. Die Folgen stellen sich Jahrzehnte später ein“, schildert die Therapeutin ein Beispiel.

So wie sie nehmen Mitarbeiter des Reha-Zentrums regelmäßig an besonderen Fortbildungsseminaren teil und erwerben Zertifikate. Diese berechtigen sie dazu, spezielle Therapien anzubieten. Außerdem teilen die Fortbildungsteilnehmer ihr Wissen mit den Kollegen im Reha-Zentrum, so dass ihre Erkenntnisse in den Behandlungsalltag einfließen können.

Annett Löster: „Es ist entscheidend für unseren Erfolg, dass die Qualität unseres Hauses hochgehalten wird. Dafür muss das Personal immer auf neuestem Stand qualifiziert sein.“



Physiotherapeut Sebastian Hensch erklärt den Umgang mit der Faszienrolle.

Die Faszientherapie im Aufwind

Schröpfen, Schaben und das Training mit der Rolle – so kommt das Bindegewebe wieder in Schwung



Das Schröpfen ist eine Methode, um das Bindegewebe zu belüften.



Das Schaben auf der von Schmerz betroffenen Körperregion bewirkt das Einbluten unter der Haut. Giftstoffe werden nach oben geschoben.

Faszien geben dem Körper Struktur und halten ihn zusammen. Sie sind ein elastisches Netzwerk aus Bindegewebe, das unseren Körper durchzieht. Da sie Verbindung zu allen Körperstrukturen haben, beeinflussen sie den Stoffwechsel, das Immunsystem, die Biomechanik, selbst die Informationsaufnahme. Gegenwärtig erlebt die Faszientherapie einen Boom, obwohl sie eigentlich gar nicht so neu ist. Physiotherapeuten bearbeiten das Bindegewebe schon seit Jahren. Relativ neu sind wissenschaftliche Erkenntnisse, wie Faszien funktionieren. Nach Operationen, bei Fehlbelastungen, zu wenig Bewegung oder Stress, der zu einer erhöhten Körperspannung führt, können die Faszien Schaden nehmen und beispielsweise verkleben. Das gilt als eine mögliche Ursache von Schmerzen. Auch bestimmte Arten von Rückenschmerzen, für die bisher keine Ursache gefunden werden konnte, sollen auf verklebte Faszien zurückzuführen sein. „Schon in der Traditionellen Chinesischen Medizin wurde den Faszien Beachtung geschenkt“, sagt Physiotherapeut Sebastian Hensch und verweist auf die Hautschabetechnik namens GuShaFa. Und

im alten Griechenland war beispielsweise das Schröpfen eine beliebte Methode, um Schmerzen abzubauen. Im Reha-Zentrum Teltow kommt diese Therapie schon lange zur Anwendung. Durch die Sogwirkung von Schröpfgläsern wird ein Unterdruck im Gewebe erzeugt, der Verklebungen von Faszien lösen und so die Mobilität und Gleitfähigkeit verbessern kann.

Die bekannteste Methode Faszien zu behandeln, ist derzeit das Training mit einer Faszienrolle aus Hartschaum. Die Faszienrolle ermöglicht die Behandlung des ganzen Körpers. „Auf die betroffene Körperpartie wird dabei über langsam rollende Bewegungen ein Druck ausgeübt, der die Faszie entspannt, Verklebungen im Bindegewebe lösen soll und den Abtransport von Giftstoffen beschleunigt“, so Sebastian Hensch. Durch die Übungen sinkt der Muskeltonus, damit

wird auch der Druck auf Gefäße und Nerven gesenkt. Bei einem kontinuierlichen Training reguliert der Körper den Muskeltonus nach und nach von selbst. Und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert sich. Allerdings ist Geduld gefragt. Die Struktur der Faszi-

» Wir zeigen unseren Patienten, wie sie Zuhause trainieren können. «

en ändert sich deutlich weniger schnell als die der Muskulatur. Die einzelnen Faszien-Bestandteile benötigen außerdem unterschiedlich lange, um sich zu erneuern. Die vollständige Erneuerung des Bindegewebes ist erst nach etwa

eineinhalb bis zwei Jahren zu erwarten, auch wenn sich zumeist nach wenigen Trainingseinheiten eine kurzfristige Linderung der Beschwerden einstellt. Längerfristig sollten sich Betroffene genügend bewegen, damit die Faszien nicht erneut verkleben. Faszienrollen gibt es in verschiedenen Stärken. Für die Anwendung am Rücken sind große und eher dicke Faszienrollen geeignet. Solche Rollen sind im Fachhandel erhältlich, so dass dem Training Zuhause nichts im Wege steht. „Genau dafür ist unsere Anleitung gedacht“, sagt Sebastian Hensch. „Wir wollen die Patienten mit Wissen ausstatten, damit sie allein üben können. Aber bitte das Faszientraining nicht ohne vorherige Einweisung ausprobieren. Das kann sich schädlich auswirken.“ Bei rheumatischen Erkrankungen, Thrombose, Tumoren oder in der Schwangerschaft ist das Training ungeeignet.



Das Team des Reha-Zentrums Teltow heißt Sie willkommen.

Juliane Büttner darf zurück aufs Rennrad

Bandscheibenvorfall in der Physiotherapie erkannt und in anschließender Reha erfolgreich behandelt



Für Juliane Büttner wurden anspruchsvolle Übungen zusammengestellt, die ihrer guten Konstitution entsprechen.

„Ich wurde von Anett Keyling begrüßt und durchs Haus geführt“, erzählt Juliane Büttner über ihren ersten Behandlungstag im Reha-Zentrum Teltow. Viel musste sie sich von der Krankenschwester jedoch nicht mehr erklären lassen, denn Juliane Büttner kannte sich in der Einrichtung schon aus.

Im Januar 2019 musste die junge Frau mit einer Physiotherapie-Überweisung wegen starker Schmerzen im unteren Rückenbereich ins Reha-Zentrum. Sie erzählt: „Ich kam zu Bernhard Schlosser. Der Physiotherapeut und Osteopath untersuchte mich und empfahl vor der weiteren Behandlung einen möglichen Bandscheibenvorfall noch einmal von ärztlicher Seite abklären zu lassen. Das war der erste richtige Rat, den ich bekommen hatte.“

Bei einer erneuten Untersuchung stellte sich heraus, dass der Therapeut Recht hatte. Kerstin Jericke als Leiterin der Physiotherapie empfahl Juliane Bütt-

ner eine Reha und unterstützte sie beim Ausfüllen der Formulare. „Nach meinem ersten Eindruck war ich mir sicher, dass ich die Reha ambulant in Teltow machen würde.“ Der gute Eindruck habe sich bestätigt, berichtet sie am Tag ihrer

„ Habe das Vertrauen in unser Gesundheitswesen zurückgewonnen

Entlassung. Ob bei der Aufnahmeuntersuchung durch Dr. Astrid Keil, Massagen bei Nicole Haas oder der individuellen Einweisung in das funktionale Training durch die Sporttherapeuten: Sie habe stets eine Einrichtung erlebt, in der die Mitarbeiter freundschaftlich miteinander umgehen und die ihre Patienten mit

Wertschätzung behandeln. Das habe sie zuvor vermisst. Sie sagt: „Ich machte in dieser Zeit große Fortschritte und kann jetzt nachts ohne Medikamente durchschlafen. Nebenbei lernte ich viel über mich selbst. Ich habe im Reha-Zentrum mein Vertrauen in unser Gesundheitswesen zurückgewonnen. Am liebsten will ich hier gar nicht mehr weg.“

Juliane Büttner studiert Soziale Arbeit und arbeitet in einer Werkstatt für behinderte Menschen. Sie ist superfit, trainiert Radsport im Verein. Juliane Büttner: „Der Bandscheibenvorfall war für mich eine Katastrophe. Ich hatte schon gedacht, dass ich nie wieder Rennrad fahren würde. Jetzt habe ich wieder Vertrauen in meinen Körper gewonnen.“

Die aktive Sportlerin wurde für die Medizinische Trainingstherapie in eine Gruppe mit erhöhtem Fitnesslevel eingestuft und absolvierte dort anspruchsvolle Übungen.

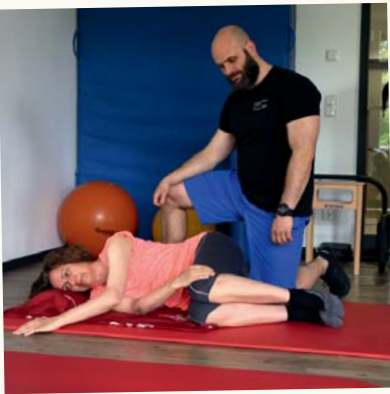
Übungen für Zuhause (Teil 5)

Beweglichkeit der Brustwirbelsäule verbessern

Die Brustwirbelsäule (BWS) als mittlerer und längster Teil unserer Wirbelsäule hat eine besondere Bedeutung, da an ihr die Rippen befestigt sind. Gemeinsam bilden sie den Brustkorb, der die inneren Organe schützt. Sie ist dadurch einer großen Belastung ausgesetzt. Zusätzlich kommt es häufig durch ungünstige Arbeitshaltungen (langes Sitzen am

Computer, schweres Heben und Tragen) zu einer stärkeren Krümmung der Brustwirbelsäule, dem sogenannten Rundrücken. Die Beweglichkeit in diesem Bereich nimmt ab, es fällt schwerer, sich aufzurichten. Die Folge sind oft Schmerzen zwischen den Schulterblättern, Rippenbeschwerden, Nackenverspannungen und zum Teil Atembeschwerden. Die

Haltungsveränderung und die Verringerung der Beweglichkeit führt auch zu Problemen in angrenzenden Bereichen (z.B. Lendenwirbelsäule und Schulter), die dann häufig eine unphysiologische Belastung aushalten müssen. Die folgenden Übungen helfen, die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule zu verbessern.



Übung 1: Mobilisierung in Seitlage

Legen Sie sich auf die Seite und unterlagern Sie den Kopf. Beide Beine nach vorn anwinkeln und mit der Hand fixieren. Den oberen Arm nach vorn strecken, von dort aus langsam im großen Bogen nach hinten führen und wieder zurück nach vorn. Der Oberkörper dreht dabei mit und der Blick folgt dem Arm.

Wichtig: Knie fest auf dem Boden fixieren, damit die Lendenwirbelsäule stabil bleibt.

Wiederholung: 20-mal je Seite, langsam, dynamisch.



Übung 2: Mobilisierung in Bankstellung

Nehmen Sie eine Bankstellung ein. Strecken Sie nun einen Arm unter dem Körper durch zur anderen Seite und drehen Sie den Oberkörper soweit wie möglich mit. Danach den Arm wieder zurückführen und weiter über die Seite nach oben nehmen und den Oberkörper aufdrehen (Bild oben). Der Blick folgt dabei dem Arm.

Wichtig: Im Becken stabil bleiben und Schultern nicht hochziehen.

Wiederholung: 20-mal je Seite, langsam, dynamisch.

Übung 3: Mobilisierung in der Rückenlage (Bild unten)

Legen Sie sich unter Ihren Rücken, etwas unterhalb der Schulterblätter, eine Rolle (Faszienrolle oder Nudelholz mit Handtuch umwickelt). Die Beine sind angestellt, der Bauchnabel wird nach innen gezogen und die Hände stützen den Kopf, wobei die Ellbogen nach außen gedrückt werden. Lehnen Sie nun den Oberkörper über die Rolle soweit wie möglich nach hinten und rollen dann wieder nach vorn auf. Arbeiten Sie dabei aus der BWS heraus.

Wichtig: Das Gesäß bleibt auf dem Boden, kein Hohlkreuz.

Wiederholung: 20-mal, langsam, dynamisch



Office 48: Die Physiotherapie der kurzen Wege

Ein zusätzliches Angebot in Teltow

Das Ärztehaus in der Potsdamer Straße 48 in Teltow ist ein viel frequentierter Ort. So entstand schon vor einigen Jahren die Idee, im Haus auch Physiotherapie anzubieten. Die Patienten können Arztbesuch und Behandlung zeitsparend miteinander verbinden.

Die Physiotherapiepraxis Office 48 ist ein Tochterunternehmen des Reha-Zentrums Teltow. Marion Grabowski leitet seit drei Jahren das kleine Team. Sie sagt: „Wir bieten unseren Patienten hier alle Leistungen ambulanter Physiotherapie an – von krankengymnastischen Behandlungen bis zur manuellen Therapie, von Fango über Massagen bis zur Ultraschall- und Elektrotherapie.“ Die erfahrene Physiotherapeutin berücksichtigt dabei die individuellen Bedürfnisse ihrer Patienten. „Wir tun alles, um Beweglichkeit, Leistungsvermögen und Beschwerdefreiheit wiederherzustellen“, sagt die Praxisleiterin.

Am Nachmittag kommen auch die Vereinssportler vom VGS Kiebitz e.V. in die Praxis Potsdamer Straße 48. Dann finden im Raum für die Gruppentherapie zum Beispiel Kurse in Pilates und Yoga statt.

Physiotherapeutin
Marion Grabowski be-
handelt eine Patientin in
der Praxis Office 48.



Teamstaffellauf im Tiergarten: Wir waren dabei!

Auch in diesem Jahr war das Team des Reha-Zentrums Teltow wieder beim großen Staffellauf im Berliner Tiergarten mit dabei. Mit 15 Mitarbeitern in drei Staffeln gingen sie am 13. Juni an den Start. Jeder lief fünf Kilometer. Insgesamt nahmen 30 000 Sportler teil. Chefarzt Dr. Björn von Pickardt und die leitende Physiotherapeutin Kerstin Jericke hatten als Organisatoren der Reha-Teams den Hut auf: „Auch für uns ist es nicht immer einfach, Sport in den Alltag zu integrieren. Die Anmeldung für den Lauf ist für man-

chen Kollegen aber Motivation, ein halbes Jahr vorher regelmäßig zu trainieren.“ Für die Motivation mitzumachen sorgte der Arbeitgeber mit einem mitgebrachten Imbiss und erfrischenden Getränken. „Der Lauf ist immer gegen 21.30 Uhr zu Ende. An manch schönen Sommerabend haben wir noch bis Mitternacht auf der Wiese gesessen“, erzählt Kerstin Jericke. Dieses Gemeinschaftserlebnis im Reha-Team und als Teil der großen Läuferfamilie macht den Staffellauf nämlich erst zum richtigen Event.



Erholungspause der
Teltower Teams, der
Imbiss schmeckte.

Der richtige Sport bei Gelenkproblemen

Chefarzt Dr. Björn von Pickardt: In Bewegung bleiben für eine starke Muskulatur

Schwimmen, Nordic Walking, auf dem Crosstrainer üben, Radfahren, Rudern, Wandern – es gibt genügend Sportarten auch für Menschen, die Probleme mit ihren Gelenken haben. In Bewegung bleiben ist weitaus besser als auf den Sport zu verzichten.

Knie und Hüfte werden im Alltag stark beansprucht. So lastet beim Treppensteigen etwa das Fünffache des Körpergewichts auf einem Knie. Aber: Gelenke leben von der Bewegung, je weniger sie bewegt werden, desto schneller verringert sich der Knorpelanteil. Das führt zu mehr Reibung und größeren Schmerzen. Also ein klares Bekenntnis zur sportlichen Aktivität. Dennoch sollten Sie nicht übertreiben, wenn Ihre Gelenke schon vorgeschädigt sind. Finden Sie eine geeignete Sportart heraus. Mein Tipp: Schwimmen. Der Sommer steht vor der Tür. Bewegung im Wasser nimmt die Belastung von den Gelenken.

Beim Brustschwimmen sollte ein zu ausgeprägtes Hohlkreuz vermieden werden, gegebenenfalls sind Kraul- oder Rückenschwimmen besser geeignet. Nordic Walking ist die Alternative zum Joggen, denn die Kniegelenke werden nur minimal beansprucht. Radfahren und Rudern wie auch der Crosstrainer kommen ohne abrupte Stoßbewegungen aus und sind ebenso zu empfehlen. Von Zweikampfsportarten sowie sportlichen Aktivitäten mit schnellen Tempo- und Richtungswechseln ist bei Gelenkbeschwerden eher abzuraten. „Wenn von sportlicher Aktivität gesprochen wird, sollte das Wandern nicht von der Liste gestrichen werden“, so Dr. Björn



Dr. Björn von Pickardt,
Chefarzt im
Reha-Zentrum Teltow.

von Pickardt. Ein zügiger Spaziergang kräftigt die Muskeln und beeinflusst zudem das Seelenleben positiv. Manch ein Patient verliert aufgrund der Beschwerden die Lust am Sport. Aber eine starke Muskulatur ist wichtig, um die Gelenke zu entlasten. Deshalb sollte der innere Schweinehund überwunden werden. Beginnen Sie mit leichten Übungen, kleineren Wegstrecken und legen Sie Pausen ein. Erhöhen Sie bitte nur schrittweise die Frequenz. Wer lange keinen Sport getrieben hat, der kann sich gern bei seinem Hausarzt vor dem Fitness-Programm absichern mit der Frage: Wieviel Sport ist gut für mich? Die Regelmäßigkeit gepaart mit gesunder Ernährung kommt auf lange Sicht auch der Figur zugute.

Ernährungsberaterin Beatrix Strunk empfiehlt: Gemüse vom Grill

Ganz auf Fleisch verzichten muss man nicht, aber weniger davon würde den meisten von uns gut tun. Ernährungsberaterin Beatrix Strunk empfiehlt eine italienische Vorspeisenplatte als Beilage zum guten Steak vom Fleischer. Das Gemüse fördert Verdauung und stärkt das Immunsystem. Zum Beispiel enthalten Auberginen wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, Paprika liefert Vitamin C und Zucchini das für den Zellstoffwechsel wichtige Kalium.

Zubereitung:

Das Angebot der Saison nutzen.

Zucchini, Aubergine, Fenchel, Schalotten, Champignon und Paprikaschoten in Scheiben oder Streifen schneiden. Das Gemüse mit Olivenöl bepinseln. Eine nur leicht angedrückte Knoblauchzehe und Rosmarin hinzugeben. Das Gemüse kann in einer Grillschale oder auf dem Backblech im Ofen zubereitet werden.

Das noch bissfeste Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weinessig oder Zitronensaft säuern. Vor dem Servieren etwa 30 Minuten ruhen lassen.





© Der Barfußpark Beelitz-Heilstätten

Sommerfest im Barfußpark Beelitz-Heilstätten

Vereinssportler wollen ihren Füßen „freien Lauf“ lassen

Den Füßen freien Lauf lassen – das ist das Motto des Sommerfestes des VGS Kiebitz e.V. Es findet am Samstag, 10. August, von 9.45 Uhr bis 14 Uhr im Barfußpark Beelitz-Heilstätten, Straße nach Fichtenwalde 13, statt. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenfrei, Gäste zahlen bitte 10 Euro an den Verein. Auf dem 15 Hektar großen Gelände mit-

ten im Wald können die Besucher Spaß haben, Energie tanken und Abstand vom Alltag gewinnen. Es gibt drei Wege je 1 km mit insgesamt 60 Stationen. Auf unterschiedlichen Bodenbelägen kann man sich langsam ans Barfußlaufen gewöhnen. Es ist gut für die Gesundheit, es stärkt das Fußgewölbe und sensibilisiert für eine gelenkschonende Lauftech-

nik. Außerdem verbessert Barfußlaufen die Körperhaltung und aktiviert die Immunkräfte. Für sensible Füße können die Schuhe gern mit auf die Strecke genommen werden.

Bitte bis zum 31. Juli anmelden.
Telefon: 03328-33 12 10 155 oder
per Mail: verwaltung@vgs-kiebitz.de.

Vivien Willer verstärkt den Verein

Seit Anfang des Jahres verstärkt Vivien Willer das Team des Vereins. Die Fitnessfachfrau im Gesundheitswesen hatte zuvor einige Jahre in einem Fitness-Studio ge-

arbeitet. Gegenwärtig legt sie die Reha-Lizenz für Orthopädie ab, um so bald wie möglich Sportkurse für die Vereinssportler leiten zu können.



Teltowkanal-Halbmarathon am 10. November

Der 16. Teltowkanal-Halbmarathon am 10. November wirft bereits seine Schatten voraus, denn die Anmeldefrist läuft bereits. 1500 Teilnehmer werden erwartet. Das Event findet im Gedenken an den Mauerfall statt. Die Laufstrecke entlang des Teltowkanals stellt eine symbolische Verbindung zwischen Ost und West dar.

Beweglichkeitstraining

Freitags kann von 14 bis 15 Uhr im Therapiezentrum Mahlow, Trebbiner Straße 23, ein neuer Kurs besucht werden: Mobility-Training, ein alltagsnahes Beweglichkeits-Training. Dabei wird rund um die großen Gelenke gearbeitet, um Bewegungseinschränkungen zu beseitigen.



Ralf Justawitz hat nach einer Wirbelbehandlung den Weg zum Rehasport gefunden. Am VGS Kiebitz schätzt er die fachliche Anleitung durch die Trainingstherapeuten. Der 54-Jährige treibt insgesamt viermal in der Woche Sport und hat in drei Jahren im VGS über zehn Kilo „verloren“.

TRX ist Ganzkörpertraining *Übungsgruppe trifft sich dienstags*

Der VGS Kiebitz ermöglicht seinen Mitgliedern vielfältige qualifizierte Angebote, darunter seit einem Jahr auch ein sportmedizinisches TRX-Training. Die Übungsgruppe trifft sich dienstags um 19 Uhr im Reha-Zentrum Teltow. „TRX ist ein hoch effektives Ganzkörpertraining, das Körperspannung und Balance verlangt“, erläutert Kursleiterin Chris-

tin Schnitzer. Es ist ein funktionelles Training, das heißt, es werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert und auch die Tiefenmuskulatur wird angesprochen. Das Schlingentraining ist körperlich anspruchsvoll, es erfordert aber kein besonderes Fitnesslevel. Der Sport ist gelenkschonend und damit für die meisten Patienten geeignet.



Willkommen im VGS Kiebitz

Für Informationen zu Mitgliedschaft und Rehasport sind wir telefonisch erreichbar:

dienstags von 13 bis 15 Uhr

freitags von 9 bis 12 Uhr

Gespräche vor Ort sind mittwochs zwischen 15 und 18 Uhr möglich.

VGS Kiebitz e.V.

Oderstraße 69, 14513 Teltow

Tel.: 03328 - 33 12 10 155

E-Mail: info@vgs-kiebitz.de



Die Kursleiterinnen im VGS Kiebitz Christin Schnitzer (l.) und Petra Sterling freuen sich auf Ihren Besuch.



Unser Behandlungsspektrum „ambulante Reha“

- Künstlicher Gelenkersatz (Hüfte, Knie, Schulter)
- Bandscheibenbedingte und andere schmerzhafte Erkrankungen der Wirbelsäule
- Chronische Erkrankungen der Gelenke (Arthrose, Impingement-Syndrom)
- Wirbelsäulenoperationen (Bandscheibe, Prothese, Fusion)
- Unfallfolgen (konservativ oder operativ versorgt: z. B. Kreuzbandriss, Schulterluxation, Frakturen, Amputationen)
- Angeborene Fehlbildungen (Skoliose)
- Chronische Schmerzsyndrome (Das Reha-Zentrum Teltow hat für die Behandlung von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen die Zulassung als anerkanntes Schmerzzentrum.)

Hinweise

Voraussetzung: Für eine ambulante Rehabilitation muss die persönliche Reha-Fähigkeit und ausreichende Mobilität sowie eine Behandlungszusage durch den Kostenträger vorliegen.

Therapiedauer: Die bis zu siebenstündige Therapie findet an drei bis fünf Tagen in der Woche statt. Eine kontinuierliche ärztliche Leitung ist jederzeit gewährleistet. Der Behandlungszeitraum beträgt in der Regel drei Wochen. In begründeten Fällen ist eine Verlängerung möglich.

Fahrtkosten: Die Übernahme wird von den verschiedenen Kostenträgern unterschiedlich gehandhabt und unterliegt häufig gesetzlichen Änderungen.

Sie werden vor Beginn Ihrer Reha-Maßnahme über den aktuellen Stand aufgeklärt.

Reha-Zentrum Teltow

Oderstraße 69

14513 Teltow

Tel.: 03328 - 30 31 57 (8)

Tel.: 03328 - 33 12 10

Fax: 03328 - 30 31 59

info@rehazentrum-teltow.de

www.rehazentrum-teltow.de

Montag - Donnerstag 07.00 – 21.00 Uhr

Freitag 07.00 – 19.00 Uhr

Samstag 08.00 – 13.00 Uhr

Ihr Weg zu uns

In unmittelbarer Nähe zum Reha-Zentrum befinden sich mehrere Bushaltestellen:

Oderstraße/Saganerstraße, ca. 100 Meter, Bus 621

Feuerwehr, ca. 400 Meter, Bus X1, 601

Rammrath Brücke, ca. 400 Meter, Bus X10, 620

Im Tal, ca. 400 Meter, Bus 629

Am Weinberg, ca. 700 Meter, Bus 622

