

Kooperation des ETSV Fortuna Glückstadt e. V. mit der Praxis Plate Physiotherapie & Heilpraktik

wir sind erfreut unseren Mitgliedern auf diesem Wege mitteilen zu können, dass wir eine Kooperation mit der Praxis Plate eingegangen sind. Durch die Kooperation erhalten unsere Mitglieder ab sofort 10 % Rabatt auf jedes Training mit der Power Plate und auf alle Schmerztherapien mit der fokussierten Stoßwelle.

Bei der Terminvergabe und Bezahlung ist der Praxis lediglich mitzuteilen, dass Sie Mitglied beim ETSV Fortuna Glückstadt e. V. sind.

Die angebotenen Leistungen hier kurz im Überblick:

POWER PLATE auf einen Blick

- Ganzkörpertraining: Intensive Muskelstimulation und Kraftaufbau in kürzester Zeit.
- Verbesserte Durchblutung: Unterstützt die Mikrozirkulation und den Lymphfluss, fördert Heilung.
- Erhöhte Flexibilität: Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit.
- Reduzierung von Cellulite: Straffung des Gewebes und Reduktion von Fettansammlungen.
- Zeiteffizienz: Effektives Training in nur wenigen Minuten, ideal für einen vollen Terminkalender.

Die Bedeutung einer funktionsfähigen und starken Muskulatur kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Muskeln ermöglichen unsere Atmung, lassen unser Herz schlagen, versorgen uns mit Kraft und Wärme und sind die Voraussetzung für jegliche körperliche Aktivität. Stärkere Muskeln bedeuten bessere Gesundheit. Schwache Muskulatur beeinträchtigt das tägliche Leben und kann vielfältige und schmerzhaftes gesundheitliche Beschwerden zur Folge haben.

Außerdem: Starke Muskeln verbrauchen viele Kalorien, sind Muskeln unterentwickelt, so wird überschüssige Nahrung in Fett umgewandelt.

Spätestens ab 50 Jahren ist regelmäßiges Training erforderlich, um Fitness, Beweglichkeit und Selbstständigkeit auch im Seniorenalter zu erhalten.

Die wohl effektivste Methode für einen schnellen und gezielten Muskelaufbau bietet die sog. POWER PLATE. Sie wurde ursprünglich für das Training von Astronauten entwickelt, die in der Schwerelosigkeit des Weltraums extrem schnelle an Muskulatur verlieren.

Das professionelle Gerät erzeugt mehrdimensionale Schwingungen in verschiedenen Ebenen, wodurch weit über 90 % der jeweiligen Muskulatur angesprochen und zum Wachstum angeregt werden. So können in ca. 10 Minuten Training auf der POWER PLATE wesentlich schneller deutlich bessere Ergebnisse als bei einem herkömmlichen Training.

Die Wirksamkeit des Trainings mit einer POWER PLATE ist durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt werden. Dies gilt natürlich nur für Profi-Geräte, nicht für billige „Rüttelplatten“ für den Hausgebrauch. Selbstverständlich hat die Praxis Plate eine original POWER PLATE beschafft – zumal der Name doch hervorragend zu unserer Praxis passt.

Unsere Kurse finden unter Anleitung einer für die POWER PLATE zertifizierten Trainerin statt.

Programmstart: Anfang September und dann jeden Freitag, jeweils 15 bis 19 Uhr, Anmeldung ab sofort möglich.

Dauer (Einzeltraining): 20 Minuten (inklusive einführende Beratung)

Kosten: 25 Euro pro Trainingseinheit.

Fokussierte Stoßwellentherapie auf einen Blick

- Schmerzlinderung: Effektive und schnelle Reduktion von akuten und chronischen Schmerzen.
- Förderung der Heilung: Beschleunigung der Regeneration von Muskeln, Sehnen und Bändern.
- Nicht-invasive Behandlung: Keine Operationen oder Injektionen notwendig, minimalinvasiv und sicher.
- Verbesserung der Durchblutung: Stimuliert die Mikrozirkulation und unterstützt den Stoffwechsel im behandelten Gewebe.
- Hohe Erfolgsquote: Nachweislich hohe Erfolgsraten bei der Behandlung von Muskel- und Gelenkproblemen.

Starke und länger anhaltende Schmerzen stellen eine erhebliche Beeinträchtigung der Lebensfreude dar. Operationen sind bei vielen Schmerzen nicht möglich oder nicht sinnvoll. Der permanente Griff zur Schmerztablette kann keine dauerhafte Lösung sein.

Die Behandlung in unserer Praxis beginnt mit einer genauen Identifizierung der schmerzenden Stelle(n). Nach Auswahl des passenden Programms wird der Applikator des Stoßwellengeräts beim Patienten aufgelegt und seine Stärke so eingestellt, dass allenfalls geringe Schmerzen während der Behandlung auftreten. Eine einzelne Behandlung dauert 15 bis 20 Minuten. Spätestens nach drei Behandlungen sollte eine deutliche Reduzierung der Schmerzen spürbar sein.

Kosten: 65 Euro pro Therapieeinheit

Weitere Informationen finden Ihr auf der Homepage der Praxis oder auf den ausgestellten Flyern.

<https://www.praxis-plate.com/>

Unter dieser Telefonnummer könnt Ihr Euch direkt Termine sichern: 04124/ 932409