

Konzept

Das STZ bietet in München-Giesing eine ideale Kombination aus physiotherapeutischen Einzelbehandlungen, freiem medizinischen Training, Ausdauersteuerung anhand von Laktattests und dem gezielten Einsatz von isokinetischen Test- und Trainingsverfahren. Dieses Spektrum kann sowohl einzeln als auch in Kombination genutzt werden.

Gerne können Sie nach Ihrer Aktivität die Sauna zur Regeneration nutzen oder sich an der Bar mit einem Erfrischungsgetränk entspannen.



Training und Entspannung

Auf rund 700 qm arbeitet unser speziell geschultes Team aus Physiotherapeuten, Dipl. Sportlehrern, Masseuren und dem betreuenden Arzt Hand in Hand für Ihre reibungslose Genesung nach Sport- und Unfallverletzungen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Unser Ziel ist die schnelle und dauerhafte Wiedererlangung Ihrer vollen beruflichen und sportlichen Belastbarkeit.



Erfahrung und Kompetenz

Das Sporttherapiezentrum im Münchner Osten setzt seit 1993 neue Maßstäbe in Rehabilitation und Prävention. Hier werden gezieltes funktionelles Training und das Anpassen individueller Programme großgeschrieben.

Institut für Physiotherapie Enkelmann

Martin-Luther-Str.1

81539 München-Giesing

(am 60er Stadion)

Tel.: 089/69 58 77

Fax: 089/69 63 65

info@stz-muenchen.de

www.stz-muenchen.de

Besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gerne.

SportTherapie Zentrum



Ihr Partner für
individuelle und effektive
Rehabilitation und Prävention



Muskuläre computergestützte Testverfahren

Durch den Einsatz der Isokinetik können Sie in unserem Zentrum einen aktuellen Stand Ihrer Kraftverhältnisse und -defizite nach Verletzungen oder Operationen ermitteln lassen. Dies dient dem Arzt und Therapeuten, einen effizienten Trainingsplan für Sie neu und individuell auszuarbeiten.

Ein intensives Training an der Isokinetik ermöglicht Ihnen ein schnelleres Wiedererlangen Ihrer Alltags- und Sportbelastbarkeit.

Freies Training

Wirbelsäulenfreundliches Training wird an unseren medizinischen Kraftgeräten groß geschrieben. Unsere Therapeuten aktualisieren Ihren persönlichen Trainingsplan je nach Leistungsstand, um Ausdauer, Kraft oder das Herz-Kreislauf-System zu schulen.

Selbstverständlich unterstützen die meisten Krankenkassen Ihr Gesundheitstraining bei uns.

Unser aktuelles Wirbelsäulen- und Work-out-Programm entnehmen Sie bitte unserer Einlage.



Leistungsdiagnostik und Laktattest

Um die aktuelle Leistungsfähigkeit durch Erfassung, Auswertung und Beurteilung leistungsbestimmender Faktoren (Herzfrequenz, Laktatkonzentration unter Belastung) zu ermitteln, führen wir im STZ eine Leistungsdiagnostik anhand eines Laktattests durch.

Dies ist hilfreich sowohl für Hobbyläufer, Anfänger oder Leistungssportler, egal ob alt oder jung. Getestet wird sowohl auf dem Laufband als auch auf dem Ergometer. Sie erhalten eine umfassende Auswertung, mit der Sie Ihr Training optimieren können.



Physiotherapeutische Einzelbehandlung

Behandelt wird nach ärztlicher Rezeptierung. Unsere Schwerpunkte liegen in der Nachbehandlung von Sport- und Unfallverletzten, aber auch in der Vorbeugung und Therapie von akuten und chronischen Rücken- bzw. Wirbelsäulenbeschwerden, wobei folgende Techniken zum Einsatz kommen:

- Krankengymnastik (auch gerätegestützt)
- Manuelle Therapie
- Brügger-Therapie
- Vojta-Therapie (besonders für Kleinkinder und Säuglinge)
- Sportphysiotherapie und med. Trainingstherapie
- Funktionelle Bewegungslehre (FBL) und PNF
- manuelle Lymphdrainage
- Osteopathie
- Elektro- und Ultraschallwärmetherapie
- Cryotherapie (Cryo-cuff o. Eispacks)
- Wärmeanwendungen (Naturmoor, Heißluft bzw. Rotlicht, Heiße Rolle)

