

- ANZEIGE -

- ANZEIGE -

# Gesund und fit im Harger Zentrum

Neuigkeiten aus dem Physiotherapie Zentrum Unna und dem RehaSport Zentrum



Die Physiotherapeuten Christian Kurz, Samir El-Farfachi und Dennis Krahn (Mitte v.l.) freuen sich mit ihrem Team auf ein erfolgreiches neues Jahr im Physiotherapie Zentrum Unna. FOTO: PRIVAT

Seit nunmehr vier Jahren hat sich das Harger Gesundheitszentrum, bestehend aus dem Physiotherapie Zentrum Unna und dem Reha Sport Zentrum Unna als Anlaufstelle für körperliche Beschwerden und Prävention in Unna etabliert.

Das Physiotherapie Zentrum Unna bietet ein breites Spektrum an Behandlungen, die von der Physiotherapie, über gerätegestützte Behandlungen bis hin zu naturheilkundlichen Anwendungen gehen. Aufgrund

dieser großen Bandbreite an Therapiemöglichkeiten kann der Patient stets umfassend und ganzheitlich behandelt werden.

Durch flexible Öffnungszeiten und permanente Weiterbildungen können stets die bestmögliche Behandlung und ein schneller Behandlungsbeginn gewährleistet werden.

Zu den Leistungen gehören im einzelnen neben Krankengymnastik und Manueller Therapie auch CMD, Myofasciale Schmerzthera-

pie, manuelle Lymphdrainage, spezielle Lymphdrainage nach Entfernung eines Lipödems, Krankengymnastik nach Bobath, Tiefenstabilisation nach Hamilton, Krankengymnastik am Gerät und Wärmebehandlungen. Außerdem gehören Massagen, Rückenschule und Kinesio Tape zum Angebot der Praxis.

Neu angeboten ab Januar 2018 werden zusätzlich Osteopathische Verfahren, Spiegeltherapie (Imaginationstherapie) zur Behand-

lung gegen Phantomschmerz nach einer Amputation sowie Gangschule zur Rehabilitation für beinamputierte Patienten. Des Weiteren werden naturheilkundliche Verfahren angeboten wie unter anderem die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Akupunktur, Neuraltherapie, Chiropraktik, Ernährungstherapie und Gesundheitsanalyse angeboten.

Neben Terminen nach Absprache bietet das Team auch tägliche Notfallsprechstunden ohne Rezept an.

**i** Physiotherapie Zentrum Unna  
Hammer Straße 4-16  
Tel. 02303/9 83 49 02  
www.ptz-unna.de



# Gemeinsam für Spaß und Lebensqualität

RehaSport Zentrum Unna: Neue Öffnungszeiten, neue Kurse, neue Geräte



Lebensqualität im Harger Gesundheitszentrum“ hier mit seinem Team die unterschiedlichsten Rehasportkurse an.

Zahlreiche Erkrankungen wie Wirbelsäulenerkrankungen, Arthrose, Osteoporose und Rheuma lassen sich durch gezielte sportliche Aktivitäten beeinflussen. Auch Blutzuckerwerte und Blutdruck werden durch ein regelmäßiges Training positiv beeinflusst.

Aufgrund dieser Erkenntnis bietet das RehaSport Zentrum Unna extra zu diesem Zweck entwickelte Reha-Kurse an, deren Kosten von den Krankenkassen zu 100 Prozent übernommen werden.

2018 werden im RehaSport Zentrum über 70 Kurse angeboten. Dazu gehören auch die 2017 erstmals angebote-

nen Lungensportkurse bei COPD, Asthma und anderen Atemwegserkrankungen.

Neu im Angebot ist Rehasport in der Krebsnachsorge. Hier wird mithilfe eines moderaten Trainings vor allem an der Wiederherstellung der Mobilität gearbeitet. Am 6. Februar startet ein neuer Kurs zur Progressiven Muskelentspannung, der zu 80 Prozent von den Krankenkassen bezuschusst wird.

Außerdem steht im Rehasport Zentrum Unna ein moderner Gerätezirkel zur Verfügung, unter Anleitung kann man hier in Ergänzung zu den Kursen etwas für die Stärkung von Muskeln und Gelenken tun. Dieser Gerätezirkel wird in 2018 noch zusätzlich erweitert.

Ebenfalls neu im Programm werden ab Mitte des neuen Jahres neurologische



Stephen Hutmacher (l.) und sein Team mit Anja Bresan, Sonja Merle (r.), Ina Koch, Gudrun Urbaniak, Jennifer Jaschinski und Melanie Wilk bieten großzügige Kursräume für das Rehatraining. FOTO: SARAD

Reha-Kurse angeboten, die zum Beispiel bei Parkinson oder nach einem Schlaganfall wirksam sind.

Praktisch sind die erweiterten Öffnungszeiten: montags bis donnerstags von 8 bis 21 Uhr, freitags jetzt bis 19 Uhr und samstags von 10.30 bis 13 Uhr. Zu dieser

Zeit finden neben dem freien Gerätetraining auch Kurse wie Zumba und Faszientraining statt.

**i** Rehasport Zentrum Unna, Hammer Straße 4-16, Tel. 02303/9 83 49 00  
www.rehasportunna.de

Gute Erreichbarkeit per PKW, Bus und Bahn, für zwei Stunden kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür und großzügige und modern eingerichtete Räumlichkeiten mit fast 1.000 Quadratmetern Fläche – das sind die Annehmlichkeiten, von denen auch das RehaSport Zentrum Unna profitiert.

Das Rehasport Zentrum Unna unter der Leitung von Stephen Hutmacher bietet unter dem Motto „Spaß und