

Gerätetraining

mit Rezept

Aktives Training ist bei Rückenschmerzen der sicherste Weg zum dauerhaften Wohlbefinden. Die aufeinander abgestimmte Verbindung aus Gerätetraining und funktionellen Übungen macht das Training spannend und effektiv. Es kann sogar Rückenoperationen verhindern. Beim medizinischen Gerätetraining werden Sie immer von einem Therapeuten betreut. Ein speziell auf Ihren Körper ausgerichteter Trainingsplan baut Ihre schwache Muskulatur wieder auf. Auch die Beweglichkeit und

Koordination werden dadurch gefördert. Funktionelle Übungen werden zusammen mit der Physiotherapeutin erarbeitet und ergeben ein perfektes Programm auch für zu Hause. Das medizinische Gerätetraining ist für Menschen aller Altersklassen geeignet. In der Regel zeigt sich schon nach 4-5 Wochen eine spürbare Verbesserung der Beschwerden bei konsequentem und regelmäßigem Training.



Expertentipp von Marett Carstensen
Physiotherapeutin

Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie
Dr. Dr. Norbert J. J. Bock
Dr. Dr. Sebastian Flinzberg
Kritenbar 7
Telefon: 040 - 6 06 60 14

Internistisch-neurologische Praxis
PD Dr. Martin Bökmann
Dr. Christine Eysel, Dr. Eva Leue
Dr. Marion Anne Vössing
Heegbar 10
Telefon: 040 - 6 02 40 66

Physiotherapeutin
Marett Carstensen
Heegbar 2
Telefon: 040 - 6 06 97 79

Kinderzahnärztin
Dr. Katharina Dorandt
Diana Priebe
Heegbar 16
Telefon: 040 - 61 13 60 70

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Dr. Hans-Rudolf Drunkenmölle
Heegbar 9
Telefon: 040 - 6 02 47 51

Zahnärzte und Prophylaxepraxis
Dr. Matthias Engeln
Dr. Sven Schomaker
Heegbar 13
Telefon: 040 - 6 02 39 49

Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren
Dr. Apama Hascan
Heegbar 14
Telefon: 040 - 64 42 42 26

Zahnärztin
Dr. Sabine Kuhn
Heegbar 10
Telefon: 040 - 6 06 99 51



www.alstertalmed.de

Facharzt für Urologie
Dr. Stefan Lohmann
Heegbar 14
Telefon: 040 - 6 02 28 00

Logopädin
Merja Mikkola
Heegbar 16
Telefon: 040 - 78 89 60 06

Facharzt für Augenheilkunde
AOZ Augenoperationszentrum
Andreas Otto
Heegbar 2
Telefon: 040 - 53 04 88 77

Fachärzte für HNO
Dr. Fabian Reitmeier,
Claudia Pyttlik, Dr. Volker Rennert
Heegbar 2
Telefon: 040 - 6 02 33 37

Fachärzte für Orthopädie
Dr. Jörg Wagner
Dr. Jürgen Schneeberger
Heegbar 8
Telefon: 040 - 6 02 19 40



Ergotherapeutinnen
Anke Schledz-Waldeck
Angela Lein
Heegbar 2
Telefon: 040 - 64 53 22 72

Fachärzte für Frauenheilkunde
Andreas Lesny
Dr. Sandra Nachtigäller
Heegbar 10
Telefon: 040 - 6 02 15 15

Unsere Patienten genießen den großen Vorteil, dass die einzeln angebotenen medizinischen Dienstleistungen Teil eines großen Netzes sind. Auf Grund dessen ist eine gute Koordination zwischen den verschiedenen Ärzten und Therapeuten möglich, wodurch der Informationsweg drastisch verkürzt wird. Weiterführende Termine werden direkt von den Mitgliedern für ihre Patienten vereinbart. Somit entstehen keine wesentlichen Wartezeiten auf Folgetermine bei den Kollegen. Bei unseren regelmäßigen zertifizierten Konferenzen erarbeiten wir immer wieder aufs Neue, wie wir unser Angebot für Sie als Patient weiter verbessern können.