

Gesundheit & Wellness



Physiotherapie Hausteин - Aktiv in den Herbst



Bis zu 100 Prozent der Kosten fördern die Krankenkassen für Präventionskurse wie Aquafitness.

„Erleben Sie mehr“ ist das Motto der Physiotherapie Hausteин, die auf dem Pirnaer Sonnenstein ansässig ist. Deutlich wird dieses besonders auch durch den weiteren Ausbau der Internetseite unter der Adresse www.physiotherapie-hausteин.de, erwähnt Stefan Hausteин, der gemeinsam mit seiner Schwester Kerstin Hausteин-Wittkopf die Praxis leitet. Auch die Mitarbeiter dieser Firma sollten das gestellte Motto „hautnah“ erleben und so luden die Chefs im Mai diesen Jahres alle zu einem Ausflug auf die Insel Rügen ein. Unter dem Motto „Alle für einen - einer für alle“ wurde an der Ostsee für den Alltag neue Kraft getankt und das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt. Das erlebnisreiche Wochenende bereitete allen viel Freude und stärkte das gegenseitige Verstehen und Verständnis füreinander.

Das Team der Physiotherapie Hausteин mit dabei beim Pirnaer Stadtfest

Die Physiotherapie Hausteин war auch dieses Jahr wieder mit einem Stand zum Pirnaer Stadtfest vertreten. Im angenehmen Ambiente eines Wellnesszertes informierten die Mitarbeiter über die Angebote der Physiotherapie, Rehasport und Wellnessangebote. „Neu waren diesmal die Huna Mona und Wai Pu Muschelmassagen, die von den Besuchern mit großem Interesse angenommen wurden“, erzählt Stefan Hausteин.

Präventionskurse in der Physiotherapie Hausteин

Großer Beliebtheit erfreuen sich in dieser Praxis verschiedene neue und altbewährte Präventionskurse. Der Vorteil: Die Krankenkassen fördern 80 bis 100 Prozent der Kosten für die Kurse. „Sehr gut angenommen werden die Aqua-Fitnesskurse“, erzählt Kerstin Hausteин-

Wittkopf. Jeweils zehn Kurseinheiten zu je 60 Minuten werden von ausgebildeten Physiotherapeutinnen durchgeführt, die spezielle Weiterbildungen auf diesem Gebiet absolviert haben. Ziel der Kurse sind beispielsweise gelenkschonende Bewegungen, die deswegen für die Gewichtsreduktion gut geeignet sind. Dadurch verbessert sich die körperliche Belastbarkeit. Optimiert werden sowohl Beweglichkeit als auch die Muskelkraft für den gesamten Bewegungsapparat. Im Herbst beginnen zudem neue Rückenschulskurse für Erwachsene und Kinder. Geplant ist dar-

über hinaus eine Sportgruppe für Pilates - eine spezielle Weiterbildung haben Mitarbeiter in jüngster Zeit absolviert.

Sportgruppen für Firmen

Für Firmen und Einrichtungen hat die Praxis etwas Besonderes zu bieten: Speziell auf sie zugeschnittene Sportgruppen. „Unternehmen, die für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter sorgen möchten, können von unseren erfahrenen Physiotherapeutinnen betreut werden“, sagt Stefan Hausteин. Sämtliche Angebote aus dem Präventivprogramm sind möglich.

Rehasport

Bei krankheitsbedingten Beschwerden oder zur Verbeugung von Einschränkungen des Stütz- und Bewegungsapparates sind oftmals spezielle Rehabilitationsmaßnahmen notwendig. „Verschiedene Gruppen werden jeweils für Patienten spezifischen Krankheitsbildern eingerichtet“, erläutert Kerstin Hausteин-Wittkopf. Nach einer Mammakarzinom-Operation beispielsweise werden mit einer geeigneten Gymnastik funktionelle Einschränkungen im Schulter- und Armbereich beseitigt und die Freude an Bewegung, Spiel und Sport geweckt. Wichtig ist, dass betroffene Frauen einen sozialen Kontaktpunkt haben. Patienten mit Beckenbo-

denschwäche finden sich in einer anderen Gruppe wieder. Betroffene Männer und Frauen treffen sich in getrennten Gruppen. Die Therapie wird nach neuesten Gesichtspunkten durchgeführt. Dabei werden die Beckenbodenmuskulatur gekräftigt und gleichzeitig Entspannungstechniken erlernt. Mit der Wahrnehmung des Beckenbodens wird gleichzeitig die Kontrolle über den Harndrang über einen längeren Zeitraum verbessert. Patienten mit Erkrankungen des Atemwegsystems wie z. B. Asthma bronchiale, chronische



Beim Stadtfest waren Muschelmassagen besonders beliebt.

obstruktive Bronchitis oder Lungenemphysem kommen zum Lungenesport. Hier werden u.a. die Brustkorbbeweglichkeit verbessert, atemerleichternde Körperhaltungen geübt und die körperliche Leistungsfähigkeit erhöht. Weitere Rehakurse wie z.B. Aqua Fitness, Bewegungsbad, Figur Fit, Konditionsfitness, Gymnastik bei Beschwerden in der unteren Extremität, therapeutisches Schwimmen, Wirbelsäulengymnastik oder Osteoporosegymnastik sind auf die speziellen Bedürfnisse zugeschnitten.



Beim gemeinsamen Ausflug an die Ostsee tankten die Mitarbeiter der Physiotherapie.



physiotherapie hausteин
Gemeinschaftspraxis
Kerstin Hausteин-Wittkopf & Stefan Hausteин

AB JETZT NEU BEI UNS!
Rückenschule für Kinder!

weitere präventive Gruppentherapien:
• Rückenschule
• Aqua-Fitness • Pilates
• Entspannungstherapie

Straße der Jugend 4 • Ärztehaus Sonnenstein • 01796 Pirna
Fon 0 35 01 / 77 30 65 • Fax 0 35 01 / 79 04 21



Weil jedes Auge seine individuellen Augenblicke erlebt.

Besuchen Sie uns - wir beraten Sie gern!



Quendt OPTIK
Breite Straße 21 • 01796 Pirna
(0 35 01) 52 84 36

Christliche Altenpflege Beck GbR

Bethlehemstift-Zwiesel

Altenpflegeheim in „fast“ familiärer Atmosphäre und idyllischer Umgebung



Siedlung 57
01819 Kurort Berggießhübel
E-Mail: info@aph-zwiesel.de
Internet: www.aph-zwiesel.de

Verwaltung: (03 50 23) 511-0
Pflegebereich: (03 50 23) 511-20 54
Telefax: (03 50 23) 511-20 55
Funk: 01 72-4 02 34 72

My Silhouette
Zentrum für Kosmetik und Ästhetische Medizin

Beautytek[®] by Medilab

Das System zur absolut schmerzfreien Körperformung, Fettreduktion, Aknebehandlung, Faltentherapie, Gesichtsverjüngung, Busenlifting, ...

20% Eröffnungsrabatt

Klostergäßchen 1 • 01796 Pirna
Tel. (0 35 01) 5 09 11 79 • Fax (0 35 01) 44 80 81
www.my-silhouette.de • kontakt@my-silhouette.de

Kutsch- und Kremserfahrten Andrea Eschenbach



Kutschfahrten zu Familienfeiern mit Kaffeepicknick! (auf Vorbestellung)

Kutschfahrten am Wochenende zur Oberen Schleuse. Wochentags auf Vorbestellung.

Tel. (03 59 74) 5 02 44 • Fax (03 59 74) 5 00 58
www.pferdehof-eschenbach.de

Zur stationären Rehabilitation oder Anschlussheilbehandlung (nach Op)



MEDIAN Klinik Berggießhübel

Rehabilitationsklinik für Orthopädie und Psychosomatik

Sie haben auch die Möglichkeit sich als Privat- bzw. Selbstzahler- oder Pauschalpatient bei uns verwöhnen zu lassen! Nähere Information erhalten Sie unter:

Gerstorfer Str. 5 • 01819 Berggießhübel • Tel. 03 50 23 / 65-711 • Fax 03 50 23 / 65-777
rehabklinik.berggieshuebel@median-kliniken.de • www.median-kliniken.de

GMV
Musik- und Sprachlehre

Unterricht
Flöte, Klavier
Komposition, Musiktheorie
Englisch, Italienisch, Deutsch

Projekte
Theater in
- Kindergärten
- Schulen

- Probestunde kostenfrei
- Kompetenz zu fairen Preisen (inkl. spez. Lernberatung und -training)
- Unterrichtsort wählbar (Ihr Zuhause oder Räume der GMV)

Gabi Maria Volkmann M.A.
01809 Müglitztal
Tel. (03 50 27) 4 72 22
E-Mail: info@gmv-school.com
Internet: www.gmv-school.com

Seniorenzentrum AGO Bielatal



ein modernes Pflegeheim inmitten der Sächsischen Schweiz. In 19 Doppel- und 42 Einzelzimmern werden Sie durch unsere MitarbeiterInnen liebevoll in nahezu familiärer Atmosphäre betreut.

Schulstr. 8a, 01824 Rosenthal-Bielatal
Tel.: (03 50 33) 760-0, Fax: 760-11