



Wir sind weiterhin spezialisiert auf:

A-MKR® - Ambulante Multimodale Komplex-Rehabilitation

- Privatzahler-Leistung

Individuelle ambulante Rehabilitation für Privatversicherte und Selbstzahler, bestehend aus unterschiedlichen Bausteinen/Modulen bei folgenden Krankheitsbildern:

- komplexe orthopädische Erkrankungen
- entzündlich-rheumatische Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- komplexe Herz-Kreislauf Erkrankungen

Bausteine/Module:

- Ausführliche Anamnese / Diagnostik + Befund
- Individuelle Bewegungstherapie / computergestützte Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Schmerztherapie
- Lymphdrainage
- Thermo-therapie
- Ernährungsberatung & Vitalstoffkur
- Lasertherapie
- Psychologische Beratung und Entspannungsverfahren
- Stressbewältigungsprogramme
- Transfer der Rehabilitationsinhalte in den persönlichen Alltag

Therapieangebot - Rezeptleistungen

für gesetzlich Krankenversicherte - 30 Minuten Behandlungstakt

Krankengymnastik auch neurophysiologisch
 Krankengymnastik ZNS
 Krankengymnastik / Atemtherapie
 Krankengymnastik am Gerät
 Klassische Massagetherapie
 Manuelle Therapie
 MT bei Kiefergelenk-Dysfunktion
 Manuelle Lymphdrainage
 Bindegewebsmassage
 Elektro-, Ultraschalltherapie
 Wärmetherapie/Kältetherapie



Therapieangebot - Rezeptleistungen

für Privatversicherte und Selbstzahler - 30 Minuten Behandlungstakt

Krankengymnastik auch neurophysiologisch 35,- €
 Krankengymnastik am Gerät 60 Min. 50,- €
 Klassische Massagetherapie 35,- €
 Manuelle Therapie 35,- €
 MT bei Kiefergelenk-Dysfunktion 35,- €
 Manuelle Lymphdrainage ab 35,- €
 Sportmassage 35,- €
 Traktionsbehandlung 35,- €
 Wärmetherapie, Kältetherapie 20,- €
 Elektro-, Ultraschalltherapie 20,- €
 Lasertherapie 35,- €
 Atemtherapie + KG-Gerät 60 Min. 75,- €

MTT-Trainingspauschalen bei Jahresverträgen (vorbehaltlich Änderungen)

Erwachsene	49,- Euro mtl.
Paare (2 Personen)	statt 98,- nur 89,- Euro mtl. für 2 Personen

- **3-Monats-Trainingspauschale** zu 160,- Euro
- **10-er Karte Trainingspauschale** zu 89,- Euro

Das Leistungsspektrum des Gerätetrainings beinhaltet:

- Anamnese und Eingangsdiagnostik
- individuelle Trainingsplanerstellung
- Kontrollmessungen und Trainingsplananpassungen
- Langzeitdokumentation der persönlichen Trainingsdaten
- Zugang zur persönlichen Trainingsapp

Präventionskurse

Präventionskurs Kurs-ID **KU-BE-ND4VLC**
„Aktiv-Ganzkörper Kraftausdauer“ mit 12 Trainingseinheiten Gerätetraining

12 x 60 Minuten zu 150,- Euro
 Pro Kurs bezuschusst Ihre Krankenkasse zwischen 80 % und 100 %

Verbesserung Ihrer Körperkraft, Ausdauer, Mobilität und Haltung



Medizinische-Wellness-Angebote

Lockerungs- und Entspannungsmassage 30 Min. - 40,- €
Wellness für Kopf, Hals u. Nacken

Aromaölmassage 30 Min. - 40,- €
 60 Min. - 80,- €
Teil- oder Ganzkörper - Entspannung pur

Hot-Stone-Massage 30 Min. - 50,- €
 60 Min. - 90,- €
Entspannende Massage mit warmen Basaltsteinen inkl. Erfrischungsgetränk

Bei unseren Wellnessanwendungen handelt es sich um medizinische Wellnessbehandlungen, die nach einer medizinisch-therapeutischen Anamnese bzw. körperlicher Befundung erfolgen. In diesem Zusammenhang werden etwaige Kontraindikationen erfasst und ggf. ausgeschlossen.



Standorte

94474 **Vilshofen**, Stadtplatz 9, Tel.: 08541-96 89 471
 94501 **Aidenbach**, Vilshofener Str. 2-4, Tel.: 08543-62 47 350
 Fax: 08543 - 62 47 355
 info-getfit@web.de

get-fit-niederbayern.de

UNSERE PRAXIS-STANDORTE

POST-COVID-19 NACHSORGE UND THERAPIEPROGRAMM

REHASPORT

PHYSIOTHERAPIE

THERAPIE-INNOVATIONEN

OSTEOPATHIE

SCHMERZTHERAPIE

TRAINING & PRÄVENTION

MEDICAL WELLNESS

GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

GET FIT CLUB

get-fit-niederbayern.de

Get Fit

- sportmedizinisches Trainings- und Therapiezentrum

Im Herzen Niederbayerns, bieten wir Ihnen in Aidenbach und Vilshofen ein ganzheitliches Gesundheitskonzept auf höchstem Niveau.

Wir vereinen die Bereiche Physiotherapie, Sporttherapie, Osteopathie, Schmerztherapie, Covid-Nachsorge, ambulante Rehabilitation, Rehasport, medizinisches Training, Fitness- und Präventionskurse in einem exklusiven Wohlfühlambiente.

Unser erfahrenes Team bietet Ihnen eine umfassende Beratung und Betreuung. Grundsätzlich erhalten Sie vor Behandlungsbeginn eine kostenfreie physiotherapeutische digitale Eingangsdagnostik (i-pak.de). Danach wird ein individuell abgestimmter Therapie- bzw. Behandlungsplan/Trainingsplan erstellt.

Alle physiotherapeutischen Behandlungen erfolgen bei uns sowohl für gesetzlich als auch privat versicherte Patienten im 30 Minuten Rhythmus.

Wir freuen uns über Ihren Besuch!



Dr. Arnd Schürmann

verfügt über mehr als 25 Jahre Berufserfahrung in folgenden Bereichen:

Sportmedizin, Sporttherapie, Sportosteopathie/Osteopathie, Schmerztherapie, Coaching, interdisziplinäre medizinische Prävention, Therapie und Rehabilitation.



COVID-19

Get Fit Nachsorge-Programm



Die Langzeitfolgen von COVID-19 sind noch nicht umfassend erforscht sein. Klar ist aber schon jetzt: „**Wer in Folge dieser Krankheit mit Atemproblemen, Herz-Kreislauf-Problemen und einer stark eingeschränkten körperlichen Fitness zu kämpfen hat, sollte so schnell wie möglich mit einem speziellen Nachsorge und Aufbauprogramm beginnen**“.

Get Fit bietet hierzu ein fachkompetentes und qualitativ hochwertiges Nachsorge und Aufbauprogramm an.

Neben dem gezielten **Atemtraining** mit dem IDIAG P100 bildet das konsequente **Kraft-Ausdauertraining** mit der fachkompetenten Dokumentation der Trainingsentwicklung in der ambulanten „Post-Covid-19 Nachsorge Therapie“ den Schwerpunkt.

Bei Fragen zu diesem wichtigen Thema beraten wir Sie gerne!

Dieses Angebot richtet sich sowohl an gesetzlich als auch privat Versicherte!



Osteopathische Komplexbehandlung

Hierbei steht die ganzheitliche Betrachtung des Körpers und seiner Funktionen als Einheit im Fokus. Ziel der Behandlung ist es, Spannungen und Bewegungsdefizite zu finden und die körpereigenen Kräfte zur Selbstregeneration anzuregen. Ohne Medikamente oder chirurgische Eingriffe werden Blockaden im Körper gelöst und die dadurch hervorgerufenen Symptome beseitigt.



Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht

Diese **Schmerztherapie** ist eine hoch effektive Alternative zu bisherigen Vorgehensweisen in der Schmerztherapie und beweist: **Schmerzursachen können meistens sehr wirksam therapiert werden – ohne Medikamente, Spritzen oder Operationen.**

Ca. 90% unserer Patienten, die mit der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht (als ergänzendes Modul) behandelt werden, gehen schmerzfrei oder mit deutlich weniger Schmerzen nach Hause.

Grundlage für die Wirksamkeit ist die Entdeckung, dass nicht nur Verschleiß oder Schädigung die Schmerzen verursachen, sondern myofasciale Fehlspannungen. Diese führen u.a. zu sogenannten Alarmschmerzen, mit denen das Gehirn den Körper vor Schädigungen warnen will.



Ambulante kardiologische Rehabilitation & Sporttherapie

Die ambulante kardiologische Rehabilitation (Phase 3 und 4) soll Patienten mit bzw. nach einer **Herzkrankung**, insbesondere durch eine qualifizierte sportwissenschaftliche Bewegungstherapie helfen, **ihre Krankheit bestmöglich zu überwinden bzw. in den Griff zu bekommen**. Hierzu bieten wir Ihnen individuelle und hochprofessionelle Trainingsprogramme an.



Depression & Burnout

Müde, erschöpft, demotiviert - **Burnout** ist mehr, als von den Anforderungen der Arbeit oder des Alltags erschöpft zu sein. Burnout bezeichnet einen Zustand des körperlichen, psychischen und emotionalen Ausgebranntseins (z.B. auch bei Post-Covid Patienten).

Burnout kann sich in verschiedenen körperlichen und psychischen Symptomen zeigen und z.B. zu Depressionen führen.

Sportwissenschaftliche und neurowissenschaftliche Studien haben ergeben, dass sich ein spezielles regelmäßiges Bewegungstraining in Kombination mit Coaching und Entspannungstraining positiv auf das Burnoutsyndrom auswirkt und dazu beiträgt, diese Erkrankung zu bekämpfen und zu überwinden.



Prehabilitation

Der Begriff **Prehabilitation** steht – analog zur Rehabilitation – **für den Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer bereits vor einem operativen Eingriff**.

Dieses neue Konzept soll Ihnen mit speziellen Trainingsprogrammen für Muskulatur und Kreislauf helfen, gestärkt in eine Operation hineinzugehen und sich anschließend auch schneller wieder zu erholen. Das funktioniert selbst bei schwer erkrankten Patienten.

Durch gut dosierte und gezielte Reize für den Körper werden nicht nur die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System aktiviert, sondern auch andere Körperfunktionen angesprochen, etwa die Gelenkfunktion und das Immunsystem.

