



**SPANKE**

Gesundheitssport & Prävention  
Praxis für Physiotherapie

# Aktuelles

aus Ihrem Gesundheitszentrum  
in Braunschweig Wenden

---

**Gesundheitswochen**  
**17. Oktober bis 31. Oktober**

~~WÜRDE~~ ~~SOLLTE~~ ~~KÖNNTE~~  
~~MÜSSTE~~ ~~HÄTTE~~

# MACH'S!



Bildquelle: der Lebensfreude-Kalender 2016, pal-Verlag

## Unsere Themenschwerpunkte:

Abnehmen - Power Plate - Rückenschmerzen -  
Faszienbehandlung - Praxis für Physiotherapie

Liebe Leserin, lieber Leser,

es freut mich, dass Sie unsere Broschüre in den Händen halten und sich über unsere Aktionen informieren. Unglaubliche 80% der deutschen Bevölkerung leiden an Übergewicht und genauso viele quälen sich mit permanenten oder häufig wiederkehrenden Rückenschmerzen.

Dabei ist es so einfach, etwas dagegen zu unternehmen und es kostet nicht die Welt! Einmal pro Monat weniger Essen zu gehen und 2-3 mal pro Woche etwas Zeit für sich selbst zu investieren reicht schon aus!

Ich lade Sie hiermit herzlich ein, zu uns zu kommen und an den Aktionen während unserer Gesundheitswochen teilzunehmen. Sie werden ein neues Lebensgefühl kennen lernen, das Sie nicht mehr missen wollen.

In unserer erweiterten Praxis für Physiotherapie bieten wir seit neuestem Faszientherapie an. Verklebte Faszien sind für viele Beschwerden mitverantwortlich! Kompetente Faszienbehandlungen können diese Schmerzen lindern. Probieren Sie es aus! Kommen Sie zu einem Beratungsgespräch zu uns und starten Sie durch. Sie werden es nicht bereuen!

Herzlichst, Ihr



Dr. Volker Spanke, Inhaber



Bildquelle: [http://www.achim-achilles.de/images/stories/laufthemen/gesundheitsfaszien-training\\_Basisubungen\\_Release\\_Rueckenroller.jpg](http://www.achim-achilles.de/images/stories/laufthemen/gesundheitsfaszien-training_Basisubungen_Release_Rueckenroller.jpg)  
<http://www.lifly.de/wp-content/uploads/2015/08/Blackroll-Faszientraining-e1440341969735.jpg>, <https://image.jimcdn.com/app/cms/image/transf/none/path/s2d4a316a2bc12fa4/image/ffb97298571a8c8b/version/1466088009/image.jpg>

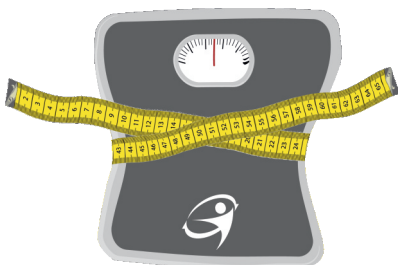
## Gesund Abnehmen - ganz ohne Diät

Der Erfolg des fitatall-Programms beruht auf der **Kombination von Ernährungsumstellung und begleitendem Kraft- und Ausdauertraining.**

Das Wirkungsprinzip ist denkbar einfach: Durch das **Training** wird der **natürliche Energieverbrauch, der Grundumsatz des Körpers, gesteigert.** Die Verdauung wird aktiviert, der **Stoffwechsel angekurbelt** und die **Fettverbrennung angeregt.** Die Ernährungsempfehlungen sind keineswegs als Diätprogramm ausgelegt. Vielmehr wird ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln vermittelt. Kein Hungern, sondern sich jeweils nur 6 Tage an die Empfehlungen zur Ernährung halten. **Und das Beste: An jedem 7. Tag kann man essen, was und so viel man will!**

Fitatall ist relativ neu in Braunschweig, das Konzept gibt es schon seit über 10 Jahren und führte mehr als 150.000 Teilnehmer in über 600 Studios zum nachhaltigen Erfolg.

**Alle bisherigen Teilnehmer bei Spanke Gesundheitssport konnten in den ersten 4 Wochen bereits mindestens 4kg abnehmen - ohne zu hungern!** Falls Sie abnehmen wollen oder müssen - dies ist **die** dauerhafte und erfolversprechende Gelegenheit!





## Effektives Kurzzeittraining mit Power Plate

Keine Zeit zum Trainieren? Diese Ausrede läßt sich entkräften: Es gibt sie wirklich, diese Trainingsmethode, mit der ein effektives Kraft-Ausdauertraining in sehr kurzer Zeit möglich ist: **das Vibrationstraining**. Power Plate gilt als sicheres und qualitativ hochwertiges Therapie-, Behandlungs- und Trainingsgerät (**Zertifizierung nach dem Medizinproduktegesetz**).

Nicht nur SchauspielerInnen, Models (Cindy Crawford, Clint Eastwood), Sängerinnen (Madonna) und Moderatorinnen (Katja Burkard), sondern auch Spitzensportler wie z. B. unsere gesamte Fußball-Nationalmannschaft oder auch Tennis-Star Rafael Nadal und Golf-Profi Tiger Woods wissen die Trainingseffekte der Power Plate zu schätzen und nutzen sie.

**Muskelaufbautraining** und **Bodyforming**, Erhöhung der Knochendichte/**Osteoporose-Prophylaxe**, außerdem ein nachgewiesener positiver Einfluß **gegen Cellulite** durch die durchblutungsfördernde Wirkung der Power Plate.

**Mit nur zehn Minuten Power Plate, 2-3 mal pro Woche können Sie Ihre persönlichen Ziele angehen. Melden Sie sich noch heute an und sichern sich einen der limitierten Teilnehmerplätze zum Power Plate-Training.**



Bildquellen: <https://www.facebook.com/DFBTeam/photos/a.159294524148205.40362.119410741469917/648681801876139/?type=1&theater>, [http://powerplate.de/news\\_detail.asp?datei=000001-Cindy-Crawford-PowerPlate.jpg](http://powerplate.de/news_detail.asp?datei=000001-Cindy-Crawford-PowerPlate.jpg)

## Training gegen Rückenschmerzen

**Täglicher Bewegungsmangel schwächt die Rückenmuskulatur** und die Wirbelsäule wird nicht mehr ausreichend stabilisiert. Das Resultat: Quälende Rückenschmerzen. Durch ein **von Spezialisten angeleitetes Training der Rückenmuskulatur** können die Schmerzen gelindert werden.

Was erwartet Sie? Qualifizierte Muskelfunktionsanalyse, anschließend **individuelles Training der Rumpf- und Bauchmuskulatur** an speziell hierfür entwickelten Geräten. Durch den daraus resultierenden Muskelaufbau werden **Wirbelsäule und Bandscheiben stärker gestützt und gehalten**. Die Rückenschmerzen verschwinden.



## NEU - Faszientherapie - JETZT EINFÜHRUNGSPREISE

Das Wort Faszien liest man überall. Aber was sind Faszien eigentlich?

Faszien halten unseren Körper im Inneren zusammen. Das kollagene Bindegewebsnetzwerk umgibt und verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen, Organe sowie die Nerven und trennt sie voneinander. Zwischen ihnen wird außerdem die Lymphe abgeleitet. Durch Fehlhaltungen im Büro, psychischen Stress, Bewegungsmangel oder extremen Sport und falsche Belastungen verkleben oder verdrehen sich die Faszien.

Warum sollte ich Faszientherapie machen? Mehr Beschwerdebilder und Schmerzsymptome, als Sie sich vorstellen können, haben ihren Ursprung in einer Verklebung der Faszien. Leiden Sie an Muskelschmerzen oder Verspannungen? Unbeweglichkeit? Spannungs- oder Druckgefühle im gesamten Körper? Rückenschmerzen? In vielen Fällen kann Faszientherapie diese Beschwerden lindern und in jedem Fall Ihr Körper- und Bewegungsgefühl deutlich verbessern. Ihre gesamten Bewegungsabläufe werden ökonomischer und der Körper wird weniger verletzungsanfällig.

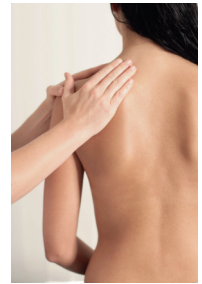
**Nur für kurze Zeit: Sichern Sie sich jetzt in dieser Aktion 3 kostenlose Faszienbehandlungen.**

# SPANKE Praxis für Physiotherapie

**(Tel: 05307/92 92 92 - Bitte vorher Termin absprechen)**

Sie haben ein Rezept bzw. eine Verordnung? Kommen Sie damit gern zu uns. Wir bieten ein breites Behandlungsspektrum mit modernsten Therapiemethoden, u.a.:

- Krankengymnastik
  - Kältebehandlung
  - Wärmebehandlung
  - Fango
  - MTT
- Krankengymnastik am Gerät
  - Manuelle Therapie
  - Lymphdrainage
  - Massage



Wir haben unser Behandlungsspektrum und unsere Kapazitäten erweitert und nun **Montags bis einschließlich Freitags von 8 Uhr bis 20 Uhr geöffnet!** Privat und alle Kassen.

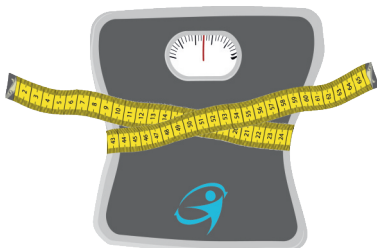


Medizinische Trainingstherapie (MTT) wird oft nach einem Aufenthalt in einer stationären Reha als nächster Schritt verschrieben. MTT ist Gerätetraining unter professioneller Anleitung von Physiotherapeuten. Für diese Leistungen sind wir von der Deutschen Rentenversicherung und den Berufsgenossenschaften zertifiziert. Kommen Sie mit Ihrer Verordnung jederzeit gern zu uns!

## Die Zeit ist reif für neue Ziele und Veränderungen

Entdecken Sie mit uns neue Seiten an sich, Spaß- und Gesundheitsfaktor inklusive! Mit unserem "Mach's"-Gesundheitswochen-Angebot **sparen Sie darüber hinaus über 200 €\***, egal für welches Programm Sie sich entscheiden!

Also nicht zögern, sofort Programm aussuchen, anmelden und ab dem 17.10.16 starten. Sie entscheiden sich für eine neue Lebensqualität, **sparen die Start Up-Gebühr i.H.v. 99,-€ und zahlen erst ab 01.12.16\***.



**Abnehmen:** 8 Wochen fitatall-Online-Zugang und alle Einweisungen kostenlos (Wert: 49,-€)



**Power Plate:** Power-Plate-Führerschein kostenlos (Wert: 79,-€)

Bild: <http://www.fitforfun.de/sport/fitness-studio/alexandra-kamp-fit-mit->



**Spez. Rückentraining** inkl. 2 Rückenanalysen und allen Einweisungen kostenlos (Wert: 49,-€)



**3 Faszientherapie-Einheiten (je 20 Min.) + Physiotherapeutische Eingangsuntersuchung kostenlos:** (Wert: 70,-€)

Also sofort anmelden und eines der Sparpakete sichern. Unter den ersten 10 Neuanmeldungen verlosen wir einen **Gutschein für ein Frühstücksbuffet für 4 Personen** im EHM Hotel Braunschweig Seminarium (ehemals Balladins Seminarium Hotel Braunschweig)!

## Spanke Gesundheitssport und Prävention

Hauptstraße 48B 38110 Braunschweig (Wenden)  
05307/92 92 0 [www.spanke-gesundheitssport.de](http://www.spanke-gesundheitssport.de)

\*Bei Abschluss einer Mitgliedschaft. Angebote gelten nur für Erstbesucher und sind nicht kombinierbar.

