



„Physiotherapeuten sind begeistert, denn die Patienten sind es.“

DAS TRAINING ZUR STABILISIERUNG DES CORE

Im Sitzen können die Übungen ebenso wie im Stehen absolviert werden, was vor allem für Patienten mit Rollstühlen und Rollatoren die Bewegungstherapie vereinfacht

Sabine Tschardtke und Heinz Haas sind die Gesichter hinter CoreStix in Deutschland. Wie dieses Gerät in Deutschland sich bisher im Therapiemarkt etablierte, darüber sprach **THERA-BIZ** mit den beiden.

THERA-BIZ: Herr Haas, Sie haben den exklusiven Vertrieb von CoreStix für Deutschland inne. Seit wann?

Heinz Haas: Seit April 2016.

Wie haben Sie selbst dieses doch sehr ungewöhnliche Trainingsgerät kennengelernt, wie haben Sie das Gerät nach Deutschland gebracht?

Heinz Haas: Durch Zufall lernte ich es in Spanien kennen und war sofort begeistert, wie viele Trainingsmöglichkeiten ich mit nur einem Gerät absolvieren kann. Durch weitere Recherche kam dann so eines zum anderen.

Wann haben Sie das Gerät das erste Mal auf dem deutschen Markt präsentiert?

Heinz Haas: Zur FIBO 2016 in Köln.

Wie waren die Reaktionen?

Heinz Haas: Das war sehr spannend. Denn das, was beim Zuschauen nach

ganz wenig aussieht, entpuppte sich dann beim Ausprobieren durch die Besucher als richtig intensives Training. Gerade Physiotherapeuten haben sofort erkannt, welchen großen Mehrwert ihnen das Ganzkörpertraining mit den Stäben bieten kann. Denn egal, ob 18 oder 81 Jahre alt, ob durchtrainiert oder Sportanfänger oder gar direkt nach einer Operation, wirklich jeder kann damit trainieren.

Können Sie die Philosophie, das aufrechte funktionelle Training in wenigen Worten erläutern?

Heinz Haas: Das, was im Leben vielen

Menschen Probleme macht, ist der aufrechte Stand oder mit geradem Rücken zu sitzen. Wir sitzen generell zu viel und meistens in gebeugter Haltung. Selbst beim Gerätetraining im Fitnessstudio wird gesessen. Die Muskulatur im Core wird nicht mehr gefordert und verkümmert. Genau diese Muskulatur, die wir aber im Alltag häufig brauchen für das Aufstehen und wieder Hinsetzen oder für langes Stehen wird mit CoreStix in jeglicher Übung gefordert und mittrainiert.

Kein Sportler führt seinen Sport im Sitzen aus, Alltagsbewegungen finden auch im Fluss der Bewegungen statt – wobei der Core immer unterstützen muss. Sie heben ja Ihre Einkaufstasche auch nicht aus dem Sitzen an, sondern aus dem Stand. Diese Muskeln lernen wieder, zusammen zu arbeiten, effektiver zu arbeiten und dies bringt Gesundheit im Alltag und den Spaß an Bewegung zurück.

Welchen Nutzen bringt das Training den Patienten in der Physiotherapie?

Heinz Haas: Ich nenne ihnen ein paar Beispiele. Vor und nach einer Knieoperation muss das Gelenk wieder aktiviert werden, zudem die Haltemuskeln des Oberschenkels gestärkt werden: all dies ist mit den Stäben möglich. Der Patient arbeitet völlig gelenkschonend. Nach einer Schulteroperation startet der Patient mit ganz leichten Bewegungen, das Gelenk wird aktiviert und bei jeder Übung muss der Core stabilisieren. Schmerzt die rechte Schulter, nehme ich rechts einen etwas leichteren Stab, links den schwereren und kann trotzdem mein Training durchführen. Rückenschmerzen werden gelindert, wenn der Core wieder in der Lage ist zu stabilisieren, dies trainieren Sie bei jeder Übung. Zudem wird der



Präventionskurs Corefit – Ganzkörperkräftigung gemäß § 20 SGB V von den Kassen gefördert.

Wie kann ein Physiotherapeut mit einer separaten Trainingsfläche und einem Gerätepark Ihr Trainingsgerät mit den Stäben einbauen?

Heinz Haas: Hervorragend im funktionellen Trainingsbereich, im Training der Generation 50+ und auch im Krafttraining. Ein komplettes Ganzkörpertraining kann mit nur einem Trainingsgerät durchgeführt werden. Ein Gerät kostet ca. 2.500 Euro. Nutzen Sie den Kurs nach § 20 SGB V, ist ein Gerät erforderlich, welches um diverse Kleingeräte ergänzt wird. An einem CoreStix können je nach Übung bis zu drei Personen gleichzeitig trainieren. Angenommen Sie haben

10 Kursteilnehmer und der Kurs kostet 70 Euro pro Person, dann hat sich das Gerät für Sie als Praxisinhaber nach vier Kursen amortisiert. Der Teil-



nehmer erhält das Geld von seiner Kasse. Oder Sie nutzen unsere Package-Angebote. Mietkauf über 18 Monate ist jederzeit möglich.

Eine Gegenrechnung: Sie kaufen sich beispielsweise einen klassischen Kraftgerätezirkel mit fünf Großgeräten, so liegen die Kosten dafür zwischen 60.000 und 100.000 Euro. Der Platzbedarf ist zudem für die fünf Geräte entsprechend hoch. Im Vergleich dazu können Sie mit unserem Gerät mehr als 100 Übungen mit den Patienten durchführen, bei weitaus weniger Kosten und einem viel geringeren Platzbedarf.

Wie viele Referenzpraxen haben Sie bereits?

Heinz Haas: Sehr viele, aus unterschiedlichsten Bereichen: klassische Physiotherapie, Sport-Reha, Physiotherapie mit angeschlossenem Studio, AOK Nordost und die Bundeswehr.

Wie ist das Feedback der Physiotherapeuten?

Heinz Haas: Die Physiotherapeuten sind begeistert. Denn die Patienten sind es und genau dies bringt den Praxen weitere Patienten, Kassenzahler werden zu Selbstzahlern. Therapeuten mit vielen Rollstuhl- oder Rollator-Patienten sind überglücklich, weil sie diesen jetzt wieder ein attraktives Training bieten können.

Frau Tschardtke, wir gratulieren Ihnen. Sie haben zum 1. Oktober 2017 die Vertriebsleitung übernommen. Welche Aufgaben werden in den nächsten Monaten auf Sie zukommen? Welche Maßnahmen planen Sie?

Sabine Tschardtke: Die Homepage wird an die Erfordernisse des deutschen Marktes angepasst, Trainings- und Übungsvideos in deutscher Sprache werden auf youtube eingestellt und ein Weiterbildungsprogramm für



Sie werden als Nächstes auf der TheraPro in Stuttgart zu sehen sein. Was erwartet dort die Besucher?

Sabine Tschardtke: Das Training mit den Stäben zum Anfassen und Ausprobieren.

Danke für das Gespräch.

Das Interview führte Reinhild Karasek.

CoreStix auf der TheraPro vom 26. - 28. Januar 2018 in Stuttgart:

Halle 4, Stand B 88

Beachten Sie auch den Vortrag auf der freien Bühne.

Therapeuten und Trainer aufgebaut. Ein besonderer Service sind auch unsere individuell auf die Bedürfnisse der Patienten zugeschnittenen Trainingspläne. Denn mittlerweile hat unsere Trainingsmethode mit den Stäben bereits einige Endverbraucher als Kunden.