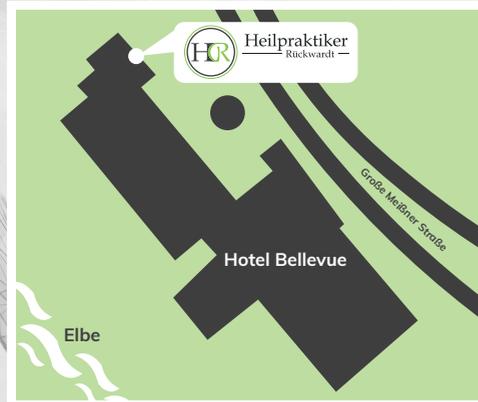


Florian Rückwardt

Hotel Bellevue
Große Meißner Straße 15
01097 Dresden



☎ 0351 / 21 71 54 41

info@heilpraktiker-rueckwardt.de

www.heilpraktiker-rueckwardt.de

SPORT / ERNÄHRUNG

In meiner langjährigen Tätigkeit als Fitness- und Gesundheitstrainer bei einem renommierten Fitnessdienstleister in Dresden erlebte ich täglich, wie essentiell eine regelmäßige Bewegung für die Gesundheit von Körper und Geist ist. Durch das Erstellen individueller Trainingsprogramme in Verbindung mit einer zielführenden Ernährungsberatung möchte ich meine Erfahrungen und mein Wissen an meine Kunden weitervermitteln und zum Umdenken motivieren.

ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Wenn es um das Thema Ernährung geht, scheiden sich nach wie vor die Geister. Ständig wechselnde Ernährungstrends machen es zunehmend schwerer, eine passende Ernährungsform zu finden. Der Fokus meiner Ernährungstherapie liegt also darauf, meinen Patienten die langfristige Umstellung auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu erleichtern - ohne Vorschriften zu geben, was Sie in welchen Mengen und zu welcher Zeit zu sich nehmen dürfen.

Für eine optimale Anpassung an Ihr Ernährungsverhalten, erstelle ich gemeinsam mit Ihnen einen Ernährungsplan, der auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Damit möchte ich Ihnen ein Gefühl dafür vermitteln, wie Sie auf Ihren Körper hören und ihm die Lebensmittel zuführen, die er benötigt. Als Begleiter, Ratgeber und Vertrauter zeige ich Ihnen, wie Sie mit einer ausgewogenen Ernährung die Vitalität und Funktionalität Ihres Körpers erhöhen - ohne zu verzichten.

PRIVATTRAINING

Der Weg zu einer positiven Veränderung ist nicht immer leicht. Es entstehen Herausforderungen und Unsicherheiten, denen Sie sich stellen müssen, um Ihre persönlichen Ziele langfristig zu erreichen. Als ausgebildeter Gesundheitstrainer unterstütze ich meine Patienten dabei, sich herausfordernderen Situationen zu stellen.

Durch die Kombination aus Fitness und meinem tiefergehenden Verständnis für Biomechanik, Anatomie und Physiologie biete ich Ihnen ein einzigartiges Trainingserlebnis. Ich helfe Ihnen dabei, Ihr volles Potenzial zu entdecken. Damit gelingt es Ihnen, etwas Außergewöhnliches für sich selbst zu schaffen.

KOSTEN PRO TRAINING
85,- € / Stunde

UMFANG
Individuell abgestimmtes Training auf Ihre Bedürfnisse

SUPPORT
wöchentliches Feedback

KOSTEN PRO KUR
300 € / Kur

DAUER
12 bis 14 Wochen

SUPPORT
wöchentliches Feedback



ÄSTHETIK

In der Wissenschaft wird die Ästhetik als die Lehre der Schönheit verstanden. Um meinen Kunden ein ganzheitliches Wohlbefinden zu ermöglichen, gehören auch ästhetische Behandlungen zu meinen Therapiemethoden. Dabei lege ich höchsten Wert auf hochwertige und wirkungsvolle Behandlungsmittel, die für ein frisches und strahlendes Aussehen sorgen, ohne die Haut zu reizen.

FALTENUNTERSPRITZEN

Hyaluron ist eine körpereigene Substanz, die vorwiegend in Haut, Knorpel und Gelenken vorkommt. Als natürlicher Wasserspeicher des Körpers ist die Hyaluronsäure für die Geschmeidigkeit von Gelenken und Bändern, die Durchfeuchtung der Augen, aber auch für ein jugendliches Hautbild verantwortlich.

Während die Haut in jungen Jahren so nahezu von allein frisch und strahlend wirkt, lässt die Produktion des körpereigenen Hyalurons im Zuge des Alterungsprozesses meist merklich nach. Über die manuelle Injektion von Hyaluronsäure können solche Defizite ausgeglichen werden. Die Haut erhält dadurch ihre natürliche Feuchtigkeit und Struktur zurück, Falten und Fältchen werden gemildert, Narben und Unebenheiten korrigiert.



PREISE FÜR EINE BEHANDLUNG
350 € für die erste Sitzung inkl. 1 Spritze (jede weitere 150 € extra)

WIRKSTOFF
1 ml Hyaluronsäure der Firma Merz Aesthetics pro Spritze

QUALITÄT
Wir bieten Ihnen eine individuelle Beratung und Wirkstoffe höchster Güte.

INJEKTIONSLIPOLYSE

Die Injektionslipolyse, umgangssprachlich auch als ‚Fett-weg-Spritze‘ bekannt, stammt zunächst aus Brasilien, kommt seit einigen Jahren aber auch in Deutschland bei der Behandlung von kleinen bis mittleren Fettdepots zum Einsatz. Der Wirkstoff Phosphatidylcholin, eine aus Sojaöl oder Sojabohnen gewonnene Substanz, wird dabei durch multiple Injektionen in das Fettgewebe der Unterhaut gespritzt. Es kommt zu einer Aufspaltung des Fettes in seine Bestandteile, die anschließend zur Leber transportiert und dort verstoffwechselt werden.



PREIS FÜR EINE SPRITZE
33,33 € / Ampulle

AUFWAND
2 bis 6 Ampullen pro Sitzung

HÄUFIGKEIT
1 bis 3 Sitzungen

Der entscheidende Vorteil der Injektionslipolyse liegt darin, dass weder eine Betäubung noch das anschließende Tragen spezieller Kompressionsbekleidung für einen vollständigen Heilungsprozess notwendig ist. Die unmittelbar nach der Behandlung entstehenden Rötungen oder leichte Schwellungen klingen meist schon nach wenigen Tagen ab, sodass gewohnte Bewegungsabläufe kaum beeinträchtigt werden. Auch sportliche Aktivitäten sind nach dem vollständigen Abklingen der anfänglichen Beschwerden sofort möglich.



Heilpraktiker
Rückwardt

Heilpraktiker
Osteopath

Sport
Ernährung
Ästhetik

HEILPRAKTIKER UND OSTEOPATH

FLORIAN RÜCKWARDT

Osteopathie, Sport, Ernährung und Ästhetik als ganzheitliches Lebenskonzept.



2013 — 2014
Ausbildung Sport und Ernährung an der BSA-Akademie Leipzig

2014 — 2017
Osteopathische Ausbildung an der Paracelsusschule Dresden

2014 — 2018
Heilpraktikerausbildung an der Paracelsusschule Dresden

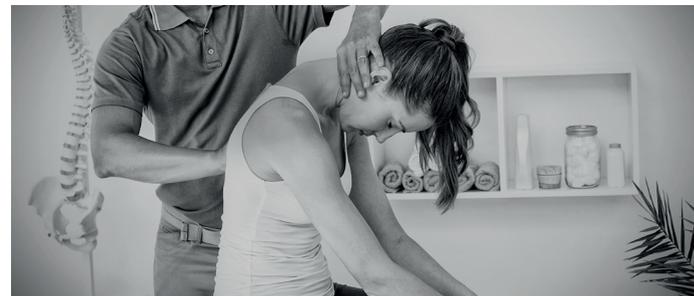
ab 2019
Akupunkturausbildung an der Paracelsusschule Dresden

Seit 2017 betreue ich in meiner Praxis in Radebeul Menschen mit gesundheitlichen Problemen und betrachte dabei die Verbindung von Osteopathie, Sport, Ernährung und Ästhetik als ganzheitliches Konzept. Um meinen eigenen Ansprüchen gerecht zu werden und kontinuierlich eine hohe Qualität gewährleisten zu können, bilde ich mich regelmäßig weiter.

HEILPRAKTIKEN

Ein hohes Maß an Sensibilität

„Mich fasziniert der Ansatz, den Fokus nicht nur auf einzelne Erkrankungen zu legen, sondern den menschlichen Körper mit einem ganzheitlichen Blick zu betrachten. Deshalb arbeite ich ausschließlich mit wirkungsvollen Therapieverfahren, die den Selbstregulierungsprozess des Körpers aktivieren und die Heilung so effektiv unterstützen. Dabei nehme ich mir für jeden meiner Patienten ausreichend Zeit, um in einen persönlichen Dialog zu treten und gemeinsam einen individuellen Therapieansatz zu entwickeln, der körperlichen Beschwerden nachhaltig entgegenwirkt.“



OSTEOPATHIE

In der Osteopathie wird der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele verstanden, der über die Fähigkeit der selbstständigen Regulierung der körperlichen Funktionen verfügt - vorausgesetzt alle Strukturen des Körpers sind beweglich und gut versorgt. Verschiedene Störungen des Bewegungsapparates können dafür verantwortlich sein, dass der Selbstheilungsprozess nicht mehr einwandfrei funktioniert und Beschwerden entstehen.

Die Osteopathie zielt deshalb darauf ab, den Ursprung der körperlichen Dysfunktion aufzuspüren, den Beschwerden entgegenzuwirken und den Heilungsprozess so gezielt zu unterstützen. Die Grundlage des therapeutischen Verfahrens geht auf den US-amerikanischen Arzt Andrew Taylor Still zurück, der den menschlichen Körper erstmals als ganzheitliche Funktionseinheit verstand. Im deutschsprachigen Raum beschreibt der Begriff die Diagnose und Therapie verschiedener Funktionsstörungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates, der inneren Organe, sowie des Nervensystems und des Kopfes. Die Besonderheit der Methode liegt dabei darin, dass die Untersuchung und Behandlung der Patienten ausschließlich mit den Händen des Therapeuten erfolgt.



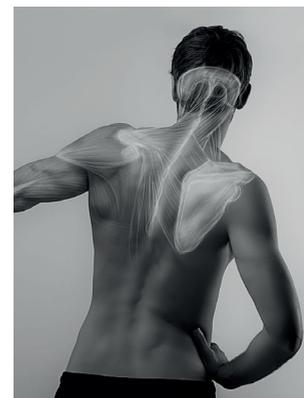
PREISE FÜR EINE BEHANDLUNG
80 € / Stunde

KRANKENKASSENABRECHNUNG
Unsere Behandlungen werden von vielen Krankenkassen unterstützt.

WAS IST MITZUBRINGEN?
Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit.

CHIROPRAKTIK

Die Chiropraktik - oft auch als amerikanische Chiropraktik bezeichnet - geht auf den Magnetopaten Daniel David Palmer und dessen Forschung über das Zusammenspiel von Nerven, Knochen, Gelenken und der Muskulatur zurück. Das chiropraktische Behandlungskonzept basiert dabei auf der grundlegenden Annahme, dass die Verschiebung von Wirbeln eine Einengung der umliegenden Nerven zur Folge haben kann, die letztlich zu Beschwerden führen.



Entsprechende Wirbelfehlstellungen können dabei durch unterschiedliche Faktoren hervorgerufen werden: So können mechanische Fehlbelastungen von Muskeln, Sehnen und Gelenken sowie reflektorische Beeinflussungen durch innere Organe die Störungen der Gelenke begünstigen. Auch chronische Entzündungen, Veränderungen im Bindegewebe, eine verspannte Muskulatur oder Schmerzen können die Funktionalität des Bewegungsapparates beeinträchtigen.



AKUPUNKTUR

Als eine der ältesten Therapiemethoden der Welt wird die Akupunktur seit über 2000 Jahren erfolgreich bei der Behandlung von körperlichen und seelischen Beschwerden angewandt. Das Verfahren stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin und basiert auf der Annahme der Lebensenergie, genannt Qi, die durch den menschlichen Körper fließt und dort ein Netzwerk aus Energie bildet. Ein ausgewogenes Qi sorgt dafür, dass die Gesundheit des Körpers gewährleistet werden kann. Wird der Energiefluss behindert, können Schmerzen und Krankheiten folgen.

Der energetische Fluss kann durch verschiedene innere und äußere Faktoren beeinflusst werden. Sowohl physikalische Einwirkungen als auch seelische Empfindungen, ein ungesunder Lebensstil oder Verletzungen können das Qi behindern. In Anlehnung an die Akupressur, bei der vorwiegend mit den Fingern gearbeitet wird, werden bei der Akupunktur feine Nadeln an den betroffenen Stellen des Körpers platziert. Die Stimulation der sogenannten Akupunkturpunkte aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und unterstützt den Heilungsprozess. Richtig angewendet kann die Akupunktur so bei einer Vielzahl von Krankheiten förderlich sein.



PREISE FÜR EINE BEHANDLUNG
40 € / Sitzung

DAUER
30 bis 45 Minuten

ARTEN
Bei vielen verschiedenen Erkrankungen anwendbar.

KINESIOLOGISCHES TAPING

Die Idee der kinesiologischen Tapingmethode stammt ursprünglich aus der japanischen Osteopathie und basiert auf der Annahme, dass sich gesundheitliche Störungen als Schwäche bestimmter Muskelgruppen manifestieren können.



Um muskuläre Dysbalancen zu korrigieren, entwickelte der japanische Arzt und Chirotherapeut Dr. Kenzo Kase dehnbare Verbände, die sich wie eine zweite Haut über die betroffenen Muskel- oder Gelenkzonen legen.



Bei der Bewegung des Muskels oder des Gelenks dehnt sich das Band aus und zieht sich anschließend wieder zusammen, sodass die Haut daran haften bleibt. Die darunterliegenden Muskel-, Bänder- oder Gelenkareale werden durch die ständige Verschiebung der Haut gereizt und die Lympfzirkulation angeregt. Im Gegensatz zu einem starren Verband, der nur bei Ruhigstellung wirkt, erfolgt so keine Einschränkung der Bewegungsfreiheit.

SCHRÖPFMASSAGE

Schon die alten Chinesen wussten, dass auch ein gesunder Körper gepflegt werden will. Kein Wunder also, dass die sogenannten Schröpftherapien schon seit Jahrtausenden zu den beliebtesten Heilmethoden der traditionellen chinesischen Medizin zählen. Die Schröpfmassage als eine besondere Form des klassischen Schröpfens gilt dabei nicht nur als eine der beliebtesten, sondern auch als eine der angenehmsten Massageformen.

Bei der Behandlung wird in speziellen Schröpfgläsern ein Unterdruck erzeugt, die auf die Haut gesetzt und anschließend über den eingeöhlten Rücken bewegt werden. Dadurch sollen alle Gewebeschichten aktiviert und die Blutzirkulation angeregt werden. Die Stimulation der Haut animiert den Körper darüber hinaus dazu, schädliche Stoffwechselprodukte besser abtransportieren und gleichzeitig schmerzende, verspannte Muskelpartien zu lockern.

Die Schröpfmassage zielt darauf ab, die Leistungen von Stoffwechsel und Durchblutung bis in die inneren Organe hin anzuregen.

WAS BEWIRKEN SCHRÖPFMASSAGEN



Die sanfte Erwärmung führt zu einer Lockerung der Muskulatur, wodurch sich eine wohlige Entspannung des Körpers einstellt und Stresssymptome verschwinden.



Kopfschmerzen, schmerzhaftes Verspannen im Rücken, Muskelverspannungen und Durchblutungsstörungen können durch die Anwendung der Schröpfmassage deutlich gelindert werden.



Das Verfahren der Schröpfmassage wird auch zum Lösen oberflächlicher und tiefer Gewebeverklebungen, die im Rahmen der Narbenbildung entstehen, angewandt.