



Folgende Leistungen biete ich an:

Klassische Krankengymnastik

Krankengymnastik auf neurophysiologischer Basis (PNF)

Für ein sinnvolles Zusammenspiel aller Muskeln und Gelenke. Aktive Behandlungstechnik auf Basis von definierten Bewegungsmustern unter Berücksichtigung der Reizbildung und -leitung im nervalen und muskulären System. *Empfohlen bei: Apoplex, MS, Parkinson, Verletzungen des Bewegungsapparates*

Manuelle Therapie (Maitland-Konzept)

Gelenkschonende Behandlungstechnik bei Funktionsstörungen der Extremitäten- und Wirbelsäulengelenke. *Empfohlen bei: Schmerzen, Blockaden, Schwindel, Fehlfunktionen*

Craniosacrale Therapie I

Manuelle Behandlungsmethode zur positiven Beeinflussung des Pulssystems der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit in der Wirbelsäule. *Empfohlen bei: Migräne, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, stressbedingte Störungen*

Manuelle Lymphdrainage

Manuelles Abdrainieren gestauter Gewebsflüssigkeit durch kreisende und sanft pumpende Massage. *Empfohlen bei: Arthroskopien, traumatischen Ödemen, als Nachbehandlung von Brust- und kosmetischen Operationen*

Klassische Massage und Bindegewebsmassage

Fangopackung (spez. Wärmeanwendung), Heiße Rolle und Wärmetherapie

„Die Heilwirkung von Fango in Kombination mit Massagen und Bewegungstherapie ist wissenschaftlich belegt.“
(Quelle: Wikipedia)

Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik, Wochenbettmassage

GYROTONIC®

Das Gyrotonic Expansion System® ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachtet. Es sind sanfte, fließende, dreidimensionale, spiral- und kreisförmige Bewegungsabläufe, die von rhythmischen Atemmustern begleitet werden.

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein

Gerne führe ich auch ärztlich verordnete Hausbesuche durch!