

# Unser Kursangebot

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00			WS NM		
08:00	WS + BECKENBODEN	WS NM	WS / HWS	OSTEOPOROSE	WS / HWS
09:00	WS	WS NM	WS	WS	WS
10:00	WS	LUNGENSport	WS	NEURO	WS / HWS
11:00	WS SENIOREN	LUNGENSport	HÜFTE / KNIE	WS	WS
12:00	HÜFTE / KNIE	WS / HWS	HOCKER-GYMNASTIK	WS	WS NM
13:00	WS NM	WS + PILATES	WS	WS SENIOREN	WS NM
14:00	WS	LUNGENSport	HÜFTE / KNIE	LUNGENSport	
15:00	HERZ-KREISLAUF	WS + BODY ART		WS SENIOREN NM	
16:00		WS + YOGA	PILATES		
17:00	HERZ-KREISLAUF	WS / HWS	WS FIT	WS	
18:00	WS JANDA	WS	CROSSHAUS	WS / HWS	
19:00	PILATES	WS	YOGA	WS	

WS = Wirbelsäule    HWS = Halswirbelsäule / Schulter    NM = Nichtmitglieder

# Physiotherapiepraxis mit Kompetenz und Zuwendung

Ein Überblick über einige unserer physiotherapeutischen und manualtherapeutischen Behandlungstechniken:

## **Manuelle Therapie**

Für Erwachsene, Kinder, Säuglinge: behandelt unter Berücksichtigung von Gelenken, Muskeln, Nerven und Bändern Funktionsstörungen des Bewegungssystems.

## **Krankengymnastik**

Therapieform der aktiven und passiven Bewegung, die es zum Ziel hat, das gesunde Bewegungsmuster wiederherzustellen und zu erhalten.

## **Krankengymnastik ZNS**

Speziell auf neurologische Erkrankungen ausgerichtete Bewegungstherapie.

## **Krankengymnastik Gerät**

Medizinisches Gerätetraining zur Behandlung von abgeschwächter Muskulatur, um diese wieder aufzubauen, neu zu koordinieren und zu kräftigen.

## **Bobath für Säuglinge/Kinder**

Die Behandlung nach dem Bobathkonzept beinhaltet u.a. Kinder mit neurologischen Auffälligkeiten oder Entwicklungsverzögerungen zu therapieren. Dabei zielt sie besonders auf die Eigenregulation des Kindes in Bezug auf Haltung und Bewegung ab. Ziel ist es, die

bereits erworbenen Fähigkeiten und Kompetenzen zu stärken und auszubauen.

## **Bobath für Erwachsene**

Spezielle Form der Krankengymnastik ZNS, die besonders sinnvoll zur Behandlung von Halbseitenlähmung bei Schlaganfallpatienten angewendet wird.

## **Osteopathie**

Sanfte, ganzheitliche, manuelle Untersuchungs- und Therapieform.

## **Craniosacrale Therapie**

Sanfte, manuelle Behandlungsform des Schädels und Kreuzbeins, Bestandteil der Osteopathie.

## **Craniomandibuläre Behandlung**

Spezielle Kiefergelenksbehandlung. Wird vom Zahnarzt verordnet.

## **Manuelle Lymphdrainage**

Wird angewendet bei Ödemen und geschwollenen Körperregionen zur Entstauung und Entlastung.

## **Fußreflexzonenmassage**

Sanfte Druckmassage an den Füßen, wirkt über Reflexzonen auf verschiedene Körperregionen und innere Organe.

# physio balance

Institut für Bewegung und Therapie

## **Massage**

Dient der Tonusregulierung von Muskulatur zur Entspannung und Schmerzreduzierung.

## **D1**

Individuell abgestimmte Therapiekombination, bestehend aus Krankengymnastik, Manueller Therapie, Massage, Krankengymnastik, Gerät- oder Elektrotherapie/Ultraschalltherapie.

## **Kinesiotape**

Mittels eines Tape wird entweder Muskelentspannung, -aufbau, -aktivierung, -schmerzreduzierung oder -fixierung erreicht.

## **KGA**

Atemtherapie: Erlernen von Atem- und Hustentechniken, Verbesserung der Atemtätigkeit.

## **KGM**

Reflektorische Atemtherapie: Gezielte manuelle Reize mit unterschiedlicher Dosierung an Haut-, Muskeln-, Sehnen- und Knochenübergängen setzen eine reflektorische Atemreaktion in Gang.

[www.physiobalance.berlin](http://www.physiobalance.berlin)

Telefon 030-97606662