

Unser Kursangebot 2020

	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	RÜCKBILDUNG	WS + BODY ART	WS	WS SENIOREN NM	ENTSPANNUNG
16:00	FASZIEN	WS + YOGA	OSTEOLETICS (AB MÄRZ 20)	ZIRKELTRAINING	
17:00	HERZ-KREISLAUF	WS / HWS	WS FIT	WS	
18:00	WS JANDA	WS	WS FASZIEN	WS / HWS	
19:00	PILATES	WS	MOBILITY	WS	

WS = Wirbelsäule HWS = Halswirbelsäule / Schulter NM = Nichtmitglieder

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.

Fußreflexzonenmassage

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

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 geschwellenen Körperregionen zur Entstauung und Entlastung.

Massage

Dient der Tonusregulierung von Muskulatur zur Entspannung und Schmerzreduzierung.

Kinesiotape

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

D1

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

KGM

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

physio balance

Institut für Bewegung und Therapie

KGA

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

Entspannung

Kommen Sie zur Ruhe und entfliehen Sie dem Gedankenkarussell des Alltags. Abwechslungsreiche Übungen der Entspannungstechnik aus den Bereichen Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga, Atemübungen und Achtsamkeit.

Crosshaus Functional Zirkeltraining

Erleben Sie in diesem Präventionskurs ein bewährtes Stationentraining, belebt durch moderne Geräte. Mit abwechslungsreichen Übungen lernen Sie, Ihre Muskulatur zu kräftigen und den Rumpf zu stabilisieren. So bewegen Sie sich gesund und sicher durch den Alltag.

Crosshaus Mobility

Bleiben Sie mobil und stabil. Im Zentrum des Mobility Trainings steht die Verbesserung der Beweglichkeit. Lernen Sie mithilfe variantenreicher Übungen Ihre Gelenke zu stabilisieren und trainieren Sie Ihre Körperwahrnehmung. Durch alltagsnahe Haltungs- und Bewegungsschulung mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten steigern Sie Gesundheit und Wohlbefinden.

www.physiobalance.berlin

Telefon 030-97606662