

PRÄVENTION

- **Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule**
individuelle Rücken- und Bauchübungen
- **Feldenkrais/Wahrnehmung**
Bewegungen bewusst erleben
- **Pilates**
Training der tiefliegenden Muskulatur für eine bessere Haltung
- **Säuglings- und Kindersport**
- **Osteoporose-Gymnastik**
Senior/in sein und trotzdem fit

Erstattung von bis zu 80,00 Euro sind durch die gesetzliche Krankenkasse möglich.

Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach dem bei uns jeweils zertifizierten Programm. Alle unsere Angebote sind präventive Maßnahmen, ersetzen bei Krankheit aber nicht den notwendigen Arztbesuch.

Informationen zu den aktuellen Kursplänen, zu Gruppenzeiten, Preisen und Terminen erhalten sie an unserer Rezeption.



VEREIN Reha-Fit e.V.

WIR SORGEN FÜR IHRE BEWEGUNG

- **Rehabilitationssport**
- **Funktionstraining**

kostenfrei 1-2x pro Woche 30-60 Minuten (Gruppengymnastik).

Wir sind Mitglied in Verein Reha-Fit e. V. Der Verein wurde im Januar 2000 in der Stadt Brandenburg an der Havel gegründet. Er bietet seit Jahren Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Formen an. Ein eingespieltes Team von ausgebildeten Übungsleitern und Therapeuten bildet die Basis für die erfolgreiche Betreuung der vielzähligen Sportgruppen.

Gemäß § 44 SGB IX übernehmen die Kostenträger das regelmäßige, wöchentlich stattfindende Training in Gruppen für ein bis drei Jahre, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt. (siehe Muster 56)



Physiotherapie · Rehabilitation
Prävention · Wellness
Rehasport & Funktionstraining



PROMNITZ Physiotherapie in Jüterbog

Therapiezentrum Jüterbog
Zinnaer Vorstadt 74
14913 Jüterbog
Tel 0 33 72 / 40 06 71
Mail jueterbog@promnitz.de

Weitere Standorte und umfangreichere Informationen unter www.promnitz.de

PHYSIOTHERAPIE

KRANKENGYMNASTIK

- **Bobath** für Erwachsene und Kinder bei zentralen Störungen, z. B. Hemiplegie oder Entwicklungsverzögerung
- **Vojta** Auslösen von Reflexmustern bei Erwachsenen und Kindern
- **Brügger**
Auffinden von funktionellen Störungen
- **Janda**
sensomotorische Faszilitation
- **Mulligan**
manuelle Therapie und aktive Mitarbeit
- **Dorn**
sanfte Wirbelsäulenthherapie*
- **Schroth**
Skoliose-Behandlung
- **Schlingentisch**
Bewegung unter Zug/Entlastung der Wirbelsäule



MANUELLE THERAPIE

- **Gelenkmobilisation**
- **Weichteiltechnik**
- **CMD**
Behandlung des Kiefers und der Kaumuskulatur

PHYSIKALISCHE THERAPIE

- **Lymphdrainagen**
- Ödemtherapie zur Entstauung
- Hivamat-Behandlung
(Vibrationen mit Gerät; Cellulitisbehandlung)
- **Elektrotherapie**
zum Lösen von Schmerzen und Verspannungen;
zur besseren Durchblutung:
- Galvanisation, Schwellstrom, Diadyn u.a.
- Interferenzstrom, TENS etc.
- Ultraschall
- **Zwei- und Vierzellenbad**
Arme und / oder Beine werden durchblutet mit galv. Strom
- **Fango-Packungen**
Naturpeloide mit 50° C Wärme lösen Verspannungen
- **Eispackungen**
als Kryo-Pack oder Eisabreibung zur Schmerzlinderung

Alle unsere Leistungen sind als anerkannte Kassenleistung mit ärztlicher Heilmittelverordnung und einer von der Kasse festgelegten Zuzahlung des Patienten oder als (*) Privatleistung mit Honorarvereinbarung oder als Gutschein zu erhalten.

MEDIZINISCHE MASSAGEN

- **Klassische Massage**
bei Verspannungen
- **Bindegewebsmassage**
das Bindegewebe als Reflexorgan
- **Periost-, Colonmassage**
die Knochenhaut, die Stoffwechsellanregung
- **Fußreflexzonenmassage***
Organ- und Energiebeeinflussung
- **Zentrifugalmassage***
Befreiung der Schulter
- **Segmentmassage**
vom Wurzelgebiet in alle Abschnitte



WELLNESS

ENTSPANNUNGSMASSAGEN

- **Aroma-Öl-Massagen***
ätherische Öle erhöhen die Wirkung
- **Shiatsu** Energiebahnen werden ins Gleichgewicht gebracht
- **Hot Stone***
Behandlung mit heißen Lava-Steinen