

## Unsere Therapieangebote:

Manuelle Therapie /  
MT der Kiefergelenke  
Krankengymnastik, PNF  
Reflektorische Atemtherapie  
Schlingentisch Extensionen  
Skoliosebehandlung  
nach Schroth  
Säuglingsgymnastik  
Massagen  
Manuelle Lymphdrainage  
Wärmepackungen Ultraschall  
Elektrotherapie Kältetherapie  
Kinesio Tape\*  
Dorn-Therapie\*  
Fußreflexzonenmassage\*  
Kranio-Sakrale Techniken\*  
Migränebehandlung

\*keine Erstattung durch Krankenkassen

## Unsere Präventionsangebote:

### **Rückenschule**

#### **nach dem ZVK-Konzept**

für Erwachsene 8 x 75 min - für alle, die schon  
Rückenschmerzen hatten oder es erst gar nicht  
soweit kommen lassen wollen

### **Nordic Walking-Kurs**

10 x 1 Stunde Bewegung an der frischen Luft in  
der Umgebung  
des Sildemower Sees  
unter fachkundiger Anleitung  
einer Physiotherapeutin

### **Pilates**

10 x 60 min sanfte, aber überaus wirkungsvolle  
Trainingsmethode für Körper und Geist zur  
Verbesserung von Bewegungs- und  
Haltungsgewohnheiten

### **Iyengar®-Yoga**

10 x 60 min - eine auf exakte körperliche  
Ausrichtung angelegte Variante des Yoga,  
geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene