

Gesundheitscoaching

Immer mehr Menschen möchten ihre Lebensweise, ihr Wohlbefinden und ihre Vitalität verändern. Ob es darum geht, die Fitness zu verbessern, dem Burn-Out-Syndrom entgegenzuwirken oder abzunehmen. Allein ist dies oft schwierig. Zusätzlich ist es durch die aktuellen Entwicklungen im Gesundheitswesen für jeden einzelnen von uns nötig geworden, mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Aber nicht jeder von uns ist dafür mit dem notwendigen Wissen ausgestattet. Hier greift unser Gesundheitscoaching. Dabei ist es wichtig, Menschen bei ihrem Vorhaben kompetent zu begleiten und zu unterstützen. Zum anderen geht es auch darum, Menschen in die Lage zu bringen, gesundheitsförderndes Handeln in ihr Alltags- und Arbeitsleben zu integrieren.

Wir bieten folgende Coachingleistungen an:

Entspannung

z.B. Entspannung nach Jakobsen, Autogenes Training, Yoga

Ernährung

z.B. Ernährung - preiswert und gesund, Ambulante Fastenkur

Bewegung

z.B. Rückenschule, Gesunder Rücken, Nordic Walking, Klimat. Atemgymnastik, Beckenbodengymnastik, Kinderturnen

Streßbewältigung

z.B. Sicher und gelassen im Alltag, Zeitmanagement, Ziele setzen und erreichen

Änderungen vorbehalten 07.08.2006

Unser Gesamt-Angebot

Kurse & Prävention

Rückenschule, Kinderturnen, Nordic Walking, Gesunder Rücken, Beckenbodengymnastik, Bauch-Beine-Po, Entspannungstraining und weitere. Viele Präventionskurse sind qualitätsgesichert gemäß § 20 Abs.1 SGB V (Primärprävention) und sind von vielen Krankenkassen anerkannt. Die Teilnehmer können bei erfolgreicher Teilnahme mit bis zu 90 % der Kosten unterstützt werden.

Wellness & Wohlfühlen

Massagen (z.B. vital & physio Massage, Schulter-Nacken-Massage, Aromaölmassage), Peeling mit z.B. Meersalz, Packungen mit Rügener Heilkreide und Algen und weitere

Therapie & Heilung

Osteopathie (Craniosacral, Vizeral, Parietal), Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Lymphdrainage, Schmerz-Lasertherapie, Elektrotherapie, Wärmeth., Ultraschall und weitere Therapien

Gesundes Sitzen & Arbeiten

Erfahren Sie mehr über Ergonomie und hohen Komfort für den fließenden Wechsel zwischen sitzender und stehender Schreibtischaktivität mit individuell einstellbaren Tischen und Stühlen.

© Copyright 2006- by vital & physio

Therapie- angebote

vital & physio

Praxis Portwisch
Kirchenplatz 1
18119 Warnemünde

Tel. 0381 - 690 111
Fax. 0381 - 510 5298

www.vital-physio.de
info@vital-physio.de



Osteopathie

Die Osteopathie ist eine Behandlungstechnik, die sich sanften Methoden zur Diagnose und Behandlung bedient, mit dem Ziel, die mechanisch strukturellen und chemischen Vorgänge im Organismus zu verbessern. Bei vielen Indikationen können osteopathische Techniken eingesetzt werden, z.B. bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, Beschwerden nach Unfällen oder Operationen, Chronische und akute Schmerzen, Tinnitus, Erkrankungen der inneren Organe, Depressionen, Stimmungsschwankungen, Entwicklungsstörungen von Kindern. (Privatleistung)

Manuelle Therapie (MT)

Mit der Manuellen Therapie prüft der Therapeut z.B. die reflektorischen Reaktionen an den Muskeln, Bändern und der Haut, wie auch die der Gelenkmechanik und Beurteilung der Muskelfunktionen- und Koordination. Die Therapiemethoden der Manuellen Therapie setzen sich aus Mobilisation der Gelenke und einer reinen Muskulaturbehandlung (Dehnung der verkürzten Muskulatur und Kräftigung der geschwächten Muskulatur) zusammen. Mit ihr soll eine Verbesserung der Gelenkfunktionen und das Normalisieren des Muskel-Spannungszustandes und eine Schmerzlinderung erreicht werden.

Manuelle Lymphdrainage (MLD)/ Marnitztherapie

Die manuelle Lymphdrainage ist eine spezielle

Massagetechnik, mit dem Ziel des Abtransportes von Gewebeflüssigkeit. Ein Ödem ist eine schmerzlose Ansammlung von eiweißhaltiger und wässriger Flüssigkeit in den Gewebespalten, wodurch Schwellungen auftreten. Ziel dieser Art der Massage ist es, die Schwellungen und Verklebungen zu beseitigen, eine Entstauung der betroffenen Körperregion, Schmerzfreiheit und eine Neubildung von Lymphgefäßen an den Unterbrechungsstellen zu erreichen. Die Marnitztherapie wird nach Operationen, insbesondere Krebs-OP und der Entfernung von Lymphknoten angewendet.

Krankengymnastik und Krankengymnastik nach PNF

Ziel der PNF-Behandlungsmethode ist die Koordination physiologischer Bewegungsabläufe, der Abbau pathologischer Bewegungsmuster, die Normalisierung des Muskeltonus, die Muskelkräftigung und Muskeldehnung. Die Behandlung erfolgt in Bewegungsmustern mit spezifischen Patterns und Techniken (rhythmische Bewegungseinleitung, dynamische Umkehr, Halten/ Entspannen, Agonistische Umkehr, Stretch, betonte Bewegungsfolge und rhythmische Stabilisation unter Anwendung von Reizen und Stimuli).

Massagen

Bei der klassischen Massage werden in Reihenfolge Streichungen, Reibungen, Hautverschiebungen, Knetungen, Zirkelungen, Klopfungen, Schüttelungen und Vibrationen angewendet. Je nach Indikation und bestimmter Grifftechniken werden

durchblutungsfördernde, tonisierende und schmerzlindernde Wirkungen erzielt.

Fußreflexzonen-therapie

Regt die Selbstheilung der Füße an. Für die Fußreflexzonen-therapie besteht ein breites Anwendungsgebiet z.B. Migräne, Verdauungsstörungen, Spannungszustände. Regt die Selbstheilungskräfte über die Reflexzonen an. (Privatleistung)

Schmerz-Lasertherapie

Der Laser ist eine Lichtquelle mit reinem Licht. Er nutzt die angenehme Wirkung des Lichtes auf den Organismus. Unser Laser besitzt eine Wellenlänge mit einer schmerzstillenden Wirkung und eine Wellenlänge mit Tiefenwirkung (bis zu 8 cm). Der Laser wird bei den verschiedensten Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt. (Privatleistung).

Ultraschall , Elektrotherapie, Wärmetherapie, Kältetherapie

besitzt schmerzlindernde Wirkungen und ist durchblutungsfördernd und stoffwechselanregend. Elektrotherapie wird auch bei Muskelaufbau und der Muskelentspannung eingesetzt. Wärmetherapie wird bei uns mit dem sauberen und hygienischen Elio-Wärmeträgersystem angewendet.

Viele weitere Therapien, Behandlungen und Anwendungen