

Prävention:

Außerdem biete ich Ihnen folgende Kurse an:

Rundum fit

Allgemeine Gymnastik für Jedermann

Spann mal aus

Entspannungstechniken die Ihnen helfen den Alltag ruhiger und entspannter zu meistern

Beckenbodengymnastik

Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens besonders nach Geburten, bei leichter Inkontinenz oder nach Operationen

Seniorengymnastik

Speziell auf Senioren abgestimmte Übungen um möglichst lange die Selbständigkeit zu erhalten

Wirbelsäulengymnastik

Spezielle Übungen um den Rücken zu kräftigen

Die Kurstermine werden im Mitteilungsblatt bekannt gegeben, können aber auch telefonisch erfragt werden.

Termine nach telefonischer Vereinbarung,

bei Bedarf auch Samstags- und Abendtermine

nach Absprache auch Hausbesuche

Sabine Ott
Störnhof 22 - 91346 Wiesenttal
Tel.: 09196 / 99 88 43
Fax: 09196 / 99 88 42
Internet: www.biohof.de
Email: sabine.ott@biohof.de

Kein Medikament ersetzt die Hand

Sabine **O**tt **S**törnhof



Praxis für:

**Physiotherapie
Wellness
Prävention**

Therapien:

Abrechnung:

Privat & alle Kassen:

Krankengymnastik

Spezielle Übungen für z.B. Gelenks- und Rückenerkrankungen, Atemtherapie usw.

Klassische Massagen

z.B. bei Verspannungen, muskulären Dysbalancen, Spannungskopfschmerz usw.

Bobath Erwachsene

Schlaganfall, MS, ALS, Schädelhirntrauma usw.

Manuelle Lymphdrainage

Behandlung von Schwellungen im Gewebe bei z.B. Lymphödem, Lipödem, nach OP's usw.

Wärme- und Kälteanwendungen

Fango & Heißluft

z. B. vor der Massagetherapie

Schröpfmassage

Bei Verklebungen der Fascien und des Gewebes, zur Anregung des Stoffwechsels im Gewebe usw. Ergänzung zur Massage

Dorntherapie

Sanftes Lösen von Blockaden und wiederherstellen einer möglichst physiologischen Körperstatik

Kiefergelenksbehandlungen

empfohlene Behandlung bevor der Zahnarzt eine „Aufbißschiene“ anfertigt, bei Kopfschmerzen, Kinder mit Zahnklammern, Verspannungen im HWS - Bereich

Neuromuskuläre Therapie

Stimulierung bestimmter Regionen im Gewebe bei Blockaden

Triggerpunktbehandlung

Drücken von speziellen Punkten in der Muskulatur, um eine Entspannung der Muskulatur und Anregung des Stoffwechsels zu erreichen

Beckenbodengymnastik

Kräftigende Übungen bei Inkontinenz, z.B. nach Operationen oder im Alter

Therapeutisches Reiten

Besonders gut geeignet für Menschen mit neurologischen Schäden.

Wellnessangebote:

Aromamassage

Sanfte Massage mit speziellen Ölen die anregend, entspannend oder durchblutungsfördernd wirken

Gesichtsmassage

Zum entspannen und abschalten

Breussmassage

Massage mit Spezialöl, die besonders auf die Bandscheiben wirkt

Entspannungstechniken

Ich vermittele Ihnen bestimmte Atemtechniken und Positionen in denen man den Alltag abschalten kann und das Nervensystem eine Pause bekommt