



GESUNDHEIT

Gesund bleiben,
gesund werden



Physiotherapie 4

Heilen und bewegen 4

Regeneration 6

TCM - Traditionelle Chinesische Medizin 6

Neue Kräfte schöpfen 8

Prävention 10

Vorbeugend aktiv werden 10


Aktivprogramme für die Gesundheit 12

Gesundheit im Mittelpunkt

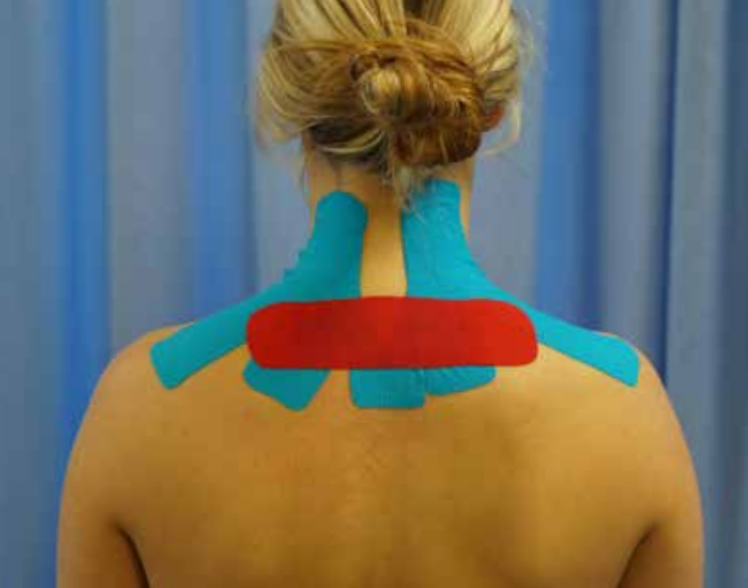
Das Gesundheitszentrum im HanseDom Stralsund bietet ein umfassendes Angebot: Im Königsthermen Vitarium mit Physiotherapie, dem Erlebnisbad und dem Außenbereich der Anlage sorgen fachlich geschulte Physiotherapeuten mit einem breiten Leistungsspektrum für die Heilung und Erholung von Körper und Seele.

Doch Gesundheit bedeutet mehr als nicht krank zu sein: Nutzen Sie die Chance auf zusätzliche Lebensqualität und Leistungsfähigkeit im Job und in der Freizeit. Herzlich willkommen!

Beachten Sie bitte nachfolgende Hinweise:

1.  Achtung: Alle mit diesem Symbol gekennzeichneten Angebote sind bezuschungsfähig durch die gesetzlichen Krankenkassen. Bei Interesse fragen Sie bitte uns oder Ihre Krankenkasse.
2. Die genannten **Zeitangaben** beinhalten Ihre Behandlungszeit sowie deren Vor- und Nachbereitung.
3. **Stornierungen** von Terminen: Stornierungen bis zu 24 Stunden vorher sind kostenfrei und können unsererseits ausschließlich schriftlich oder per Mail an ktv@hansedom.de entgegen genommen werden. Bei einer kurzfristigen Absage außerhalb des vorgenannten Zeitrahmens müssen wir Ihnen 100 % des Behandlungspreises berechnen.

**Informationen und Reservierungen
unter Tel. +49 3831 37 33-732!**



Heilen und bewegen

Die ganze Vielfalt der Physiotherapie erwartet Sie bei uns: Von Massagen aller Art bis hin zu vielfältigen Präventionskursen erstrecken sich die Leistungen, die von unseren fachlich geschulten Physiotherapeuten durchgeführt werden. Wir beraten Sie gern!

Massagen

In zahlreichen Variationen unterstützt die schmerzlindernde, wohltuende Behandlungstechnik wirkungsvoll die Lösung muskulärer Verspannungen.

Dorn-Methode

Mit sanften Griffen werden die Wirbelsäule und alle anderen Gelenke des Körpers in Form gebracht: Schmerzzustände werden effektiv und langfristig beseitigt.

Wärmeanwendungen

Moorpackungen sorgen dafür, dass die Muskulatur sich entspannt und eine bessere Durchblutung von Haut und Muskulatur eintreten.

Traditionelle Chinesische Medizin

Neu im Angebot: Heilkunst aus Fernost von Akupunktur, Moxibustion, Schröpfen, Tuina Massage, Faszientherapie u.v.a.m.

Atemtherapie

Die Atemtherapie trägt zur Verbesserung der Atemleistung bei und sorgt damit zugleich für eine allgemeine Leistungssteigerung.

Krankengymnastik

Therapeutische Techniken, an denen die Teilnehmenden aktiv mitwirken, werden zur Rehabilitation von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems genutzt.

Krankengymnastik im Bewegungsbad

Zur Rehabilitation von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems kommen therapeutische Techniken zur Anwendung, die im Wasser durchgeführt werden.

Manuelle Lymphdrainage

Die Lymphdrainage stimuliert den Abtransport von eingelagerten Gewebeflüssigkeiten. Dadurch entsteht ihre entspannende und entlastende Wirkung.

Elektrotherapie

Im Rahmen der elektrotherapeutischen Behandlungen werden verschiedene Stromformen zur Unterstützung von Heilungsprozessen eingesetzt.

Schlingentischtherapie

Im Schlingentisch wird ein Gefühl der Schwerelosigkeit vermittelt. Die positiven Effekte: Körpergelenke werden entlastet und Schmerzen gelindert.

Kinesio Taping

Die schonende und medikamentenfreie Behandlung von Verletzungen und Erkrankungen mit Tapeverbänden erfolgt nach den Prinzipien von Dr. Kenzo.

Gerätegestützte Krankengymnastik

Dient der Rehabilitation des Muskel-Skelett-Systems durch den Einsatz verschiedener therapeutischer Geräte.



TCM - Traditionelle Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist eine Heilkunst aus Fernost. Sie hat sich in der Behandlung verschiedener Beschwerden seit 2000 Jahren bewährt, z.B. Erkrankungen des Bewegungsapparates, neurologische und hormonelle Beschwerden oder Magen- und Darmstörungen.

Unsere Therapeuten können nach ausführlicher Diagnostik für Ihr ganz persönliches Wohlbefinden die verschiedensten Therapieverfahren einsetzen.

Komplettpaket TCM

Unsere Physiotherapeuten führen eine (nach TCM-Richtlinien) Differentialanalyse zum Krankheitsbild durch. Die Behandlung erfolgt dann mit Tuina-Massage, Moxibustion und / oder Schröpfen.

30 Min.	55,- €
45 Min.	50,- €
60 Min.	65,- €

Tuina-Massage

Tuina ist eine Massageform mit Schiebe-, Reibe- und Ziehtechniken, mit der Blockaden der Energiebahnen aufgelöst und der Energiefluss gefördert wird und somit der Stimulation und Regulation dient

15 Min.	20,- €
30 Min.	35,- €
45 Min.	50,- €

Moxibustion

Die Moxibustion (kurz auch Moxen) ist ein Therapieverfahren, wobei vorher genau diagnostizierte energetische Punkte des Körpers durch Erwärmen stimuliert werden.

20 Min.	25,- €
40 Min.	45,- €
60 Min.	65,- €

Schröpfen

Beim Schröpfen werden mit Hilfe von kleinen Gläsern auf der Haut Verspannungen gelöst, die Durchblutung mittels Unterdruck verbessert und Schmerzen gelindert. Auch im Bereich der Narbenbehandlung findet Schröpfen seine Anwendung und ist dabei oft sanfter als andere Narbenbehandlungsmethoden.

30 Min.	35,- €
45 Min.	50,- €

Faszientherapie

Diese Methode findet Anwendung bei akuten / chronischen Schmerzzuständen des Bewegungsapparates durch Lösung der Verklebungen im Bereich des Bindegewebes.

30 Min.	35,- €
45 Min.	50,- €



Neue Kräfte schöpfen

Gezielte Massagen zur Regeneration wirken wie ein Kurzurlaub und geben neue Energie für den Alltag. Durch tiefenwirksame Behandlungen wird Stressbelastung reduziert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Gönnen Sie sich Genuss, Vitalität, Gelassenheit und ein positives Lebensgefühl!



Aktion 10+1

10 Einheiten bezahlen
+ 1 Einheit kostenfrei!

Ganzkörpermassage

Die klassische Massage zur Detonisierung und Entspannung der gesamten Rückenmuskulatur, der Arme und der Beine.

30 Min.	30,- €
6er Karte (6 × 30 Min.)	165,- €
10+1er Karte (11 × 30 Min.)	300,- €
45 Min.	45,- €
6er Karte (6 × 45 Min.)	250,- €
10+1er Karte (11 × 45 Min.)	450,- €

Ganzkörpermassage mit Wärmebehandlung

Neben der klassischen Massage wird zur besseren Durchblutung und Anregung des Zellstoffwechsels der Muskulatur eine Heilpackung mit Naturmoor angewendet.

60 Min.	48,- €
6er Karte (6 × 60 Min.)	265,- €
10+1er Karte (11 × 60 Min.)	480,- €

Rückenmassage

Das Beste gegen das Kreuz mit dem Kreuz: Die Rückenmassage zur Detonisierung und Entspannung der gesamten Muskulatur der Rückenpartie.

20 Min.	20,- €
6er Karte (6 × 20 Min.)	110,- €
10+1er Karte (11 × 20 Min.)	200,- €
30 Min.	30,- €
6er Karte (6 × 30 Min.)	165,- €
10+1er Karte (11 × 30 Min.)	300,- €

Rückenmassage mit Wärmebehandlung

Neben der Rückenmassage wird zur besseren Durchblutung und Anregung des Zellstoffwechsels der Muskulatur eine Heilpackung mit Naturmoor angewendet.

60 Min.	36,- €
6er Karte (6 × 60 Min.)	200,- €
10+1er Karte (11 × 60 Min.)	360,- €

Schulter- und Nackenmassage

Löst Verspannungen in Schultern und Nacken: Die klassische Massage zur Detonisierung und Entspannung der Muskulatur in diesem Bereich.

20 Min.	20,- €
6er Karte (6 × 20 Min.)	110,- €
10+1er Karte (11 × 20 Min.)	200,- €

Moorpackung

Vitalisierende Moorpackungen sind eine Wohltat für den ganzen Körper: Sie wirken schmerzlindernd, detonisierend und fördern Durchblutung und Stoffwechsel.

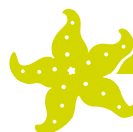
30 Min.	6,- €
----------------	--------------



Vorbeugend aktiv werden

Vorbeugen ist besser als heilen: Präventive Methoden zur Entspannung und für eine dauerhafte Gesundheitsprophylaxe sind die beste Vorsorge für ein langes, gesundes Leben.

Maßnahmen zur vorausschauenden Vermeidung gesundheitlicher Probleme sind deshalb eine gute Investition in die Zukunft!



Aktion 10+1

10 Einheiten bezahlen
+ 1 Einheit kostenfrei!

Rückentraining

Das rückengerechte Trainingsprogramm unter physiotherapeutischer Anleitung zur Stärkung des Muskel-Skelett-Systems, der Koordination und Kondition.

45 Min.	45,- €
6er Karte (6 × 45 Min.)	250,- €
10+1er Karte (11 × 45 Min.)	450,- €

Kinesio Taping

Die schonende Behandlung von Verletzungen und Erkrankungen mit Tapeverbänden nach Dr. Kenzo ist eine ganzheitliche und medikamentenfreie Therapiemethode.

Kleine Behandlung

(wahlweise Hals / Schulter-Nacken-Bereich / Füße / Hände) **16,- €**

Große Behandlung

(wahlweise Rumpf / Arme / Beine) **24,- €**

Krankengymnastik

Die krankengymnastischen Behandlungstechniken werden von Physiotherapeuten durchgeführt und dienen der Stärkung des Muskel-Skelett-Systems, der Koordination und Kondition.

30 Min.	30,- €
6er Karte (6 × 30 Min.)	165,- €
10+1er Karte (11 × 30 Min.)	300,- €

Aktivprogramme für die Gesundheit



Das aktuelle Angebot zur Gesundheitsvorsorge mit vielen klassischen und modernen Methoden: Hier kann zwischen Rückenschule, Aqua-Jogging, progressiver Muskelentspannung nach »Jacobson« sowie Rücken- und Ausdauertraining am Gerät gewählt werden.

Kurs (10 × 60 Min.)

Rückenschule

Ein umfassendes Trainingsprogramm für rückergechte Bewegung mit dem Ziel einer nachhaltigen Verhaltensänderung bei den Teilnehmenden.

Aqua-Jogging

Ein gesunder Wassersport, der Übungen für das Herz-Kreislauf-System und Wasserspiele mit der schonenden Wirkung des Auftriebs verbindet.

Progressive Muskelentspannung nach »Jacobson«

Aktive Entspannungstechniken, die der Verringerung muskulärer Spannungen und dem Abbau stressbedingter Spannungssituationen dienen.

Rückentraining am Gerät

Die Übungen an therapeutischen SCHNELL-Geräten tragen zur Stabilisierung der Wirbelsäule und zur Kräftigung der Rückenmuskulatur bei. Termine nach Vereinbarung!

Ausdauertraining am Gerät

Stärkt die Kondition und reduziert das Gewicht: Das Herz-Kreislauf-Training an Techno-Gym-Geräten erfolgt unter Pulskontrolle. Termine nach Vereinbarung!



Gut zu wissen...

Den aktuellen Kursplan finden Sie unter www.hansedom.de.

Wir bitten um Ihre Anmeldung 1 Woche vor dem gewünschten Kurseinstieg unter Tel. 03831.3733-0 oder unter info@hansedom.de.

Für die Erstellung eines Kursausweises benötigen wir Ihren Namen, Vornamen, Geburtsdatum, Anschrift, Telefonnummer.

Alle Kurse finden ab mind. 4 bis zu max. 16 Teilnehmern statt. Die Kurs-Angebote gelten nicht an Ferien- und Feiertagen in M-V und bei Sonderveranstaltungen.

Wir freuen uns auf Sie!

Spar-Tipp:

Informieren Sie sich unter www.hansedom.de über monatlich wechselnde Aktionen in der Physiotherapie!

Bleiben Sie in Bewegung!

Alle Preise inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer, gültig bis zur Veröffentlichung einer neuen Preisliste. Änderungen in Angebot und Leistung vorbehalten.
Weitere Tarife finden Sie unter www.hansedom.de.

Für Druck und Satzfehler keine Haftung (Stand 1. Oktober 2019).

Wir sind für Sie da:

Unsere Öffnungszeiten:

Montag–Donnerstag:	8:00–20:00 Uhr
Freitag:	8:00–16:00 Uhr
Samstag:	nach Vereinbarung.
Weitere Terminwünsche nach Absprache!	

Sie erreichen uns:

Tel: +49 3831 37 33-732
Fax: +49 3831 37 33-344 ktv@hansedom.de



URLAUB IM HANSEDOM



Unser  **Newsletter** informiert Sie über Angebote & Veranstaltungen.
Einfach anmelden unter www.hansedom.de/Newsletter.

Weitere Informationen entnehmen Sie unseren Produkt- und Angebotsprospekten, die wir Ihnen auf Wunsch gern zusenden.

HanseDom Stralsund GmbH

Grünhufer Bogen 18-20
D-18437 Stralsund
Tel: +49 3831 37 33-0
info@hansedom.de
www.hansedom.de

