



GESUNDHEIT

Gesund bleiben,
gesund werden



Physiotherapie 4

Heilen und bewegen 4

Regeneration 6

Neue Kräfte schöpfen 7

Prävention 10

Vorbeugend aktiv werden 11

Aktivprogramme für die Gesundheit 12


Willkommen zu „Kurs60plus“ **KURS**⁶⁰⁺ 14

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.

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

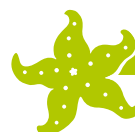
Die schonende und medikamentenfreie Behandlung von Verletzungen und Erkrankungen mit Tapeverbänden erfolgt nach den Prinzipien von Dr. Kenzo.

Gerätegestützte Krankengymnastik

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

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,- €
<hr/>		
	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.

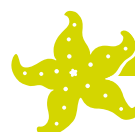
30 Min.	6,- €
----------------	--------------



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 rückengerechte 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!





Willkommen zu „Kurs60plus“



KURS⁶⁰⁺ Gesund bleiben, gesund werden und gemeinsam Spaß haben! Genießen Sie „Kurs60plus“, ein Rundum-SorglosPaket für Interessierte ab 60 Jahren mit Präventionskursen wie Nordic Walking, Rückengymnastik, Muskelentspannung nach »Jacobson« mit oder ohne Entspannung im Erlebnisbad und / oder Saunenwelt

ODER

Aqua-Fitness und Entspannung pur im Erlebnisbad und / oder Saunenwelt!

Wählen Sie einfach Ihr Wohlfühlpaket aus...

KURS⁶⁰⁺ Präventionskurs (an Land)

Nordic Walking oder Rückengymnastik oder Muskelentspannung
Kurseinheit 45 Min. p. P. 9,00 €

ODER

KURS⁶⁰⁺ Präventionskurs (an Land)

Nordic Walking oder Rückengymnastik oder Muskelentspannung
inkl. bis 4 Stunden Kombi-Entspannung Erlebnisbad und / oder Sauna
Kurseinheit 45 Min. und 4 Stunden Entspannung (statt 35,50 €) p. P. 23,00 €

ODER

KURS⁶⁰⁺ Präventionskurs (im Wasser)

Aqua Fitness
inkl. bis 4 Stunden Kombi-Entspannung Erlebnisbad und / oder Sauna
Kurseinheit 45 Min. und 4 Stunden Entspannung (statt 35,50 €) p. P. 23,00 €

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.

Wichtig für an-Land-Kurs-TeilnehmerInnen, die Interesse am Komplettpaket haben: Bitte dieses unbedingt VOR Kursbeginn erwerben (ein nachträglicher Zukauf ist nicht möglich)!

Wichtig für alle „Kurs60plus“-NutzerInnen: Das Komplettpaket ist zu den jeweiligen Kursen bis ausschließlich 12.00 Uhr (letzter Einlass) buch- und einlösbar.

Alle Kurse werden ab mind. 4 bis zu max. 16 Teilnehmern durchgeführt. Die „Kurs60plus“-Angebote gelten nicht an Ferien- und Feiertagen in M-V und bei Sonderveranstaltungen. Eine Rabattierung des Spezialpreises für das Komplettpaket „Kurs60plus“ ist nicht möglich.

Spar-Tipp:

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

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 20. März 2017).

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 —

ERLEBNISBAD
SPORT

WELNESS & BEAUTY
GESUNDHEIT

Jetzt ins Erlebnis-Paradies!

ERLEBNISBAD

Der riesengroße Badespaß

SPORT

Viel Kraft, viel Vergnügen

WELLNESS & BEAUTY

Eintauchen in 1001 Nacht

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

HanseDom Stralsund GmbH

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

