



ENTDECKEN SIE IHR LEBEN NEU

IHR GANZ PERSÖNLICHER WEG ZU MEHR VITALITÄT UND LEBENSFREUDE



PRÄVENTION
PHYSIOTHERAPIE
FITNESS
ERNÄHRUNG
ENTSPANNUNGSTRAINING
REHABILITATION

GESUNDHEIT AKTIV ERLEBEN!



Ob Prävention, Physiotherapie, Fitness, Ernährung, Entspannungstraining oder Rehabilitation, für jeden von uns führt ein anderer Weg zu mehr Vitalität und Lebensfreude. Im Gesundheitszentrum Teuchern werden Sie durch ein Team von Internisten, Ernährungsberatern, Diplomsportlehrern und Physiotherapeuten persönlich betreut.

Aus diesem Grund kooperieren die Krankenkassen mit uns. Setzen auch Sie auf mehr Gesundheit und mehr Spaß am Leben!

Wir beraten Sie gern!



PHYSIOTHERAPIE



Der Fokus unserer Praxis liegt bewusst auf ganzheitlichen Therapiekonzepten. Wir sehen den Patienten in seiner Ganzheitlichkeit. Wir behandeln somit nicht nur die Symptome, sondern betreiben Ursachenforschung und können so eine individuell abgestimmte Therapie ermöglichen.

Mit unseren hellen und freundlichen Räumen schaffen wir darüber hinaus einen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen und den Alltag hinter sich lassen können.

Leistungen

- Atemphysiotherapie für chronische Atemwegserkrankungen (Asthma, COPD, Lungenemphysem), Neuromuskuläre Erkrankungen (Schlaganfall, MS) und Skeletterkrankungen (Skoliose, Bechterew)
- Manuelle Therapie
- Massagen
- Krankengymnastik
- Thermotherapie
- Kinesio- Tape
- Triggerpunktbehandlung



SPORT



Prävention

- Wirbelsäulengymnastik
- Step- Aerobic
- Walking/ Nordic- Walking
- Bewegung für übergewichtige Kinder
- Betriebliche Gesundheitsförderung

Rehabilitationssport

- Lungensport
- Stütz/- und Bewegungsapparat
- Onkologischer Sport



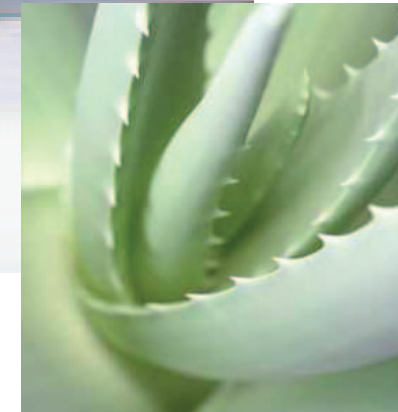
Sportlich sein und in Bewegung bleiben - nicht nur ein gutes Mittel, um den meisten Zivilisationserkrankungen vorzubeugen. Sport kann auch Spaß machen und die Geselligkeit fördern.

Die Wichtigkeit von Bewegung zeigt sich allein schon in der Tatsache, dass die Zunahme sitzender Tätigkeiten zu immer mehr Schäden an Wirbelsäule und Gelenken führt. Gymnastische Übungen fördern die allgemeine Beweglichkeit und Dehnbarkeit und beugen haltungsbedingten Wirbelsäulen- und Gelenkschäden vor. Sowohl Gymnastik als auch Muskeltraining sollten unbedingt unter Aufsicht erfahrener Trainer oder Therapeuten durchgeführt werden.

Das ideale Bewegungsprogramm zur Förderung der Gesundheit liegt sicher in einer Kombination aus Ausdauersport, Gymnastik und Muskeltraining. Sport als Medizin - eine Aktivität, die sich lohnt.



ENTSPANNUNG



Verminderung von körperlicher und seelischer Anspannung, Abbau von Stress. Entspannung und das Erleben von Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden.

Leistungen

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation — Achtsamkeit des Übenden für die empfundenen Unterschiede zwischen An- und Entspannung
- Yoga — positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit durch praktizierende Körperstellung (Asanas) und Atemübungen (Pranayama)

ERNÄHRUNG



Unsere Ernährung ist ausschlaggebend für unsere Gesundheit. Viele Erkrankungen sind auf falsche Ernährung zurückzuführen. Hierzu zählen Übergewicht, Herz-Kreislauf-Probleme, Gicht und noch viele mehr. Ob wir uns gesund oder ungesund ernähren und damit gesund bleiben oder krank werden haben wir zum großen Teil selbst in der Hand.

nutzen Sie unsere:

- umfangreiche individuelle Ernährungsberatung für verschiedenste Erkrankungen
- Kochkurse mit speziellen Themen
- Ernährungsberatung für übergewichtige Kinder
- Betriebliche Gesundheitsförderung





GESUNDHEITZENTRUM
TEUCHERN

Gesundheitszentrum Teuchern GmbH

Markt 7

06682 Teuchern

Tel.: 034443/ 61424

Fax: 034443/ 61425

Email: info@gesundheitszentrum-teuchern.de

Web: www.gesundheitszentrum-teuchern.de