

Privatleistungen

- ▶ **Gerätekurs:**
Präventives / rehabilitatives Gerätetraining, welches problembezogen, mittels eines Trainingsplanes, für Sie abgestimmt wird.
- ▶ Rückenfit
- ▶ Kindgerechte Massage
- ▶ Osteoporosegymnastik
- ▶ Babymassage
- ▶ Fit und vital im Alter
- ▶ Autostretching

- ▶ Betreuung von Events, Sportveranstaltungen, Gesundheitsmessen
- ▶ u.v.m.

Praxis für Physikalische Schmerztherapie

Martin-Luther-Str. 40
08525 Plauen
Tel.: 03741 521840
Fax: 03741 164896
E-Mail: schmerztherapie_plauen@web.de

Inhaber: Peter Plaumann

Internet: www.physikalischeschmerztherapie.de



**Am neuen Standort
Martin-Luther-Str. 40, Plauen**





Unser Praxisangebot

- ▶ Osteopathie
- ▶ osteopathische Behandlung
 - craniosacrale Therapie
 - Kaltenborn Konzept
- ▶ Bobath für Erwachsene und Kinder
- ▶ Vojta für Erwachsene und Kinder
- ▶ Behandlung nach HWS Schleudertrauma
- ▶ Kiefergelenkbehandlungen
- ▶ Manuelle Therapie
 - Mulligan, Cyriax und Kaltenborn Konzept
- ▶ Manuelle Lymphdrainage
- ▶ Manuelle Extension der HWS
- ▶ Krankengymnastik
- ▶ Gerätegestützte Krankengymnastik
- ▶ Elektrotherapie
- ▶ Wärmetherapie
 - (Ultraschall / Fango / Heiße Rolle / Rotlicht)
- ▶ Klassische Massage
- ▶ Segmentmassage

- ▶ Bindegewebsmassage
- ▶ Periostmassage
- ▶ Colonmassage
- ▶ Massage nach Breuß
- ▶ Fußreflexzonentherapie
- ▶ Traktion im Schlingentisch
- ▶ Physikalische Schmerztherapie
- ▶ Dorn-Therapie
- ▶ Kinesio Taping

Umfangreiches Kursangebot

Gefördert durch die Krankenkassen.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über den Zuschuss.

- ▶ Reha-Sport:
 - ... kann grundsätzlich bei jeder körperlichen Beeinträchtigung vom Arzt verordnet werden.
- ▶ Rückenschule:
 - Training zur orientierten Haltungsverbesserung,

Schmerzlinderung und Vorbeugung von Bandscheibenschäden.

- ▶ Herz-Kreislauf-Training
- ▶ Nordic Walking:
 - Spezielle Technik zum Training aller großen Muskeln, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems u. Linderung von Rücken- u. Gelenkbeschwerden.
- ▶ Beckenbodengymnastik
- ▶ Bobath- Spezialkurs:
 - ...für pflegende Angehörige mit Menschen mit neurologischen Störungen. Es wird durch Erarbeitung von Bewegungsabläufen ein rücken-schonendes Arbeiten mit den Betroffenen möglich gemacht.
- ▶ Entspannungskurs – PMR:
 - Progressive Muskelrelaxation – ein psychologisches Entspannungsverfahren.
- ▶ Arbeitsplatzanalyse/Ergonomie
- ▶ Wir führen Kurse der betrieblichen Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz auch in Klein- und Kleinstbetrieben durch



„Wir tun etwas für unsere
Gesundheit und fühlen uns fit“