

## Klassische Massage und Fango

Eine professionelle **Massage lockert verspannte Muskeln und regt die Durchblutung an**. Ihr Körper kann sich regenerieren und neue Kraft schöpfen.

Der positive Effekt der Massage kann durch eine vorherige Fango-Wärmetherapie erhöht werden. Eine **Fango-Packung unterstützt die Heilwirkung** einer Massage, deshalb ist die Kombination besonders empfehlenswert. Dazu wird vor der Massage eine erwärmte Fango-Packung auf die zu behandelnde Stelle aufgelegt. Die Wärme dringt unter die Hautoberfläche und regt den Blutkreislauf an. So ist der Körper optimal auf eine Massage vorbereitet.

Die klassische Massage kann insbesondere bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, bei verspannter Rücken- und Nackenmuskulatur, rheumatischen Beschwerden und vorbeugend gegen Haltungsschäden eingesetzt werden.



## Kontakt Therapiezentrum

### Gesundheitsvorsorge als Geschenk:

Gerne stellen wir Ihnen auch **Geschenk-Gutscheine zu unseren „gesund+aktiv“-Angeboten** aus. Mit solch einem Gesundheits-Präsent bereiten Sie sicher viel Freude. Sprechen Sie uns an – wir helfen Ihnen beim Verschenken von Gesundheit.

Fragen Sie uns gern auch nach aktuellen Angeboten oder den günstigen 5er/10er-Karten!

### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 7–18 Uhr und Freitag 8–13 Uhr.  
**Ihren ganz persönlichen Termin** erhalten Sie nach telefonischer Vereinbarung von unserer Anmeldung.

### Anmeldezeiten:

Montag bis Donnerstag 9–17 Uhr und Freitag 8–13 Uhr

### Johanniter-Therapiezentrum Gronau GmbH

am Johanniter-Krankenhaus Gronau

Johanniterstraße 1–3, 31028 Gronau

Telefon 05182 583-185, Fax 05182 583-5200

E-Mail [PhysikalischeTherapie@johanniter-gronau.de](mailto:PhysikalischeTherapie@johanniter-gronau.de)

[www.johanniter-gronau.de](http://www.johanniter-gronau.de)



## „gesund + aktiv“

Behandlung, Training und Massage im Johanniter-Therapiezentrum Gronau



Stand: 11-2019-6F

## Das Johanniter-Gesundheitskonzept

Bleiben Sie **gesund + aktiv**. Unsere vielfältigen medizinischen, sportlichen und pflegende Angebote unterstützen Sie dabei, Ihren Körper fit und in Form zu halten, medizinische Heilungsprozesse zu fördern und Entspannung zu erlangen.

Dank unseres breitgefächert spezialisierten Teams können wir Sie im **Johanniter-Therapiezentrum Gronau** umfassend beraten und ein großes Leistungsspektrum anbieten.

## Krankengymnastik und Physiotherapie

Das Ziel der Krankengymnastik und der Physiotherapie ist die **Wiederherstellung, Erhaltung oder Förderung Ihrer Gesundheit**. Beweglichkeit, Kraft und Koordination sollen verbessert und gegebenenfalls vorhandene Schmerzen gelindert werden.

- Therapien nach Bobath, Brügger oder Marnitz
- E-Technik nach Hanke
- Manuelle Therapie
- Kinesiotape
- Faszien-Distorsions-Modell (FDM)
- Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)

**Krankheiten vorbeugen** ist ein weiterer wichtiger Bereich der Physiotherapie. Die Korrektur von Fehlhaltungen kann zum Beispiel Rückenschmerzen oder den vorzeitigen Gelenkverschleiß verhindern.

Bei Ihrem ersten Termin werden Sie von einem unserer qualifizierten Therapeuten eingehend untersucht, damit er die Therapie individuell auf Sie abstimmen kann. Wenn Sie lieber in einer Gruppe Gleichgesinnter aktiv



sein möchten, können Sie zwischen verschiedenen Präventivkursen wählen.

- Rückenschule
- Rückenfit
- Entspannungstherapie nach Jacobson (PMR)

## Medizinische Trainingstherapie

In der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) dient die **Bewegung als Therapiemittel**. Ziel ist es, Ihre Leistungsfähigkeit mit Hilfe von Geräten und Zugapparaten unter Berücksichtigung individueller körperlicher Konstitution und eventuell bestehender Krankheiten oder Bewegungseinschränkungen wiederherzustellen, zu erhalten oder zu bessern. Gestärkt werden dabei auch Herz, Kreislauf, Nervensystem und Stoffwechsel.

Wir möchten Ihre **Ausdauer, Kraft und Koordination verbessern**, damit Sie möglichst lange gesund + aktiv bleiben. Gezielte Bewegung hilft Ihnen, muskulären Defiziten und damit Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen.

## Manuelle Lymphdrainage und Marnitz-Therapie

Die Manuelle Lymphdrainage (MLD) ist eine spezielle Form der Massage, die langsam, rhythmisch und schmerzfrei durchgeführt wird. Sie wirkt auf das Lymphgefäßsystem und hilft, Flüssigkeiten, die sich im Gewebe angesammelt haben, abzutransportieren.

**Die MLD wirkt somit entstauend, schmerzlindernd und beruhigend.** Sie ist besonders für Menschen mit Schmerzen nach Operationen geeignet, mit Ödemen und Schwellungen an den Beinen oder Armen, bei Zerrungen und Stauchungen oder mit Migräne.



Die Schlüsselzonenmassage nach Dr. Marnitz ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept, der Organismus wird als Einheit betrachtet. Kombiniert werden kleinflächige gezielte **Tiefenmassagen an Muskulatur, Sehnen, Bändern und Gelenken** und mobilisierende manualtherapeutische Maßnahmen. Ziel ist die Mobilisierung und Schmerzlinderung bei chronischen und akuten Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen und bei Bewegungseinschränkungen.



**Wiederherstellung, Erhaltung, und Förderung Ihrer Gesundheit**