

Unser Qualitätsanspruch für Ihre Entspannung

- Unsere Wellness-Anwendungen sind wissenschaftlich und medizinisch anerkannt.
- Alle Wellness-Therapien werden bei uns ausschließlich von medizinisch ausgebildetem Personal durchgeführt.
- Unsere Therapeuten sind speziell auf die jeweiligen Anwendungen fundiert geschult und besitzen die entsprechenden Lehrgangsabschlüsse.
- Unsere Therapeuten verfügen über nachweisliche Praxiserfahrung.
- Unsere Therapeuten bilden sich kontinuierlich weiter und können so stets einen aktuellen Wissensstand gewährleisten.
- Wir versichern Ihnen eine intensive fachliche Beratung, die an Ihre Bedürfnisse angepasst ist.

Wellness-Abo

Nutzen Sie gerne die Vorteile unseres Wellness-Abos. Sie funktioniert ganz einfach: Wir tragen jede Anwendung für Sie in einen eigenen Wellness-Ausweis ein. Nach der 10. Anwendung erhalten Sie einen Bonus in Höhe von 10 Prozent der Gesamtsumme gutgeschrieben. Sie können ihn gerne in Form einer weiteren Anwendung selber nutzen oder auch verschenken.

Gutscheine

Gerne stellen wir Ihnen auch Gutscheine aus – für eine spezielle Anwendung oder auch einen gewünschten Betrag. So können Sie ganz einfach eine kleines Stück Entspannung verschenken.

Lage und Parken

Unsere modernen und hellen Trainingsräume sind zentral gelegen und befinden sich im Gesundheitszentrum am Sterkrader Tor. Sie erreichen uns bequem über verschiedene Buslinien.

Autofahrern stehen kostenlose Parkplätze direkt am Gesundheitszentrum zur Verfügung.



Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag von 7.00 bis 20.00 Uhr

Freitag von 7.00 bis 18.00 Uhr

Training an Feiertagen: beachten Sie die Information auf unserer Internetseite.



Gesundheitszentrum „Sterkrader Tor“

Bahnhofstraße 82 • 46145 Oberhausen-Sterkrade

Tel. 02 08 - 63 05 26 • Fax 02 08 - 6 35 03 16

physiotherapie-van-bergen@t-online.de

www.physiotherapie-van-bergen.de



Medizinische Wellness

Körper, Geist und Seele
im Einklang.



Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag!

Mit unseren Wellnessanwendungen bringen wir Ihren Körper, Geist und Seele in Einklang.

Regelmäßige Phasen der **Entspannung** sind neben ausreichender **Bewegung** und ausgewogener **Ernährung** ein weiterer wichtiger Baustein für einen **gesunden Lebensstil**.

Stress und Hektik oder seelische Dysbalancen können zu Rücken- und Kopfschmerzen führen und sich sogar ungünstig auf das Immunsystem und die **Herz-Kreislaufgesundheit** auswirken.



 **Henk van Bergen**
Therapie & Prävention

Körper, Geist und Seele bilden eine Gesamtheit, die ganzheitlich zu betrachten ist. Wir helfen Ihnen die richtige **Balance** zu finden zwischen erholsamer Entspannung und ausgleichender Bewegung. Der Vorteil unserer **therapeutischen Wellnessanwendungen** ist, dass die Physiotherapeuten vorab prüfen können, ob die gewünschte Anwendung angemessen und nicht kontra-indiziert ist.

Unser Wellness Angebot

• Hot Stone Massage

Heiße Steine aus Basalt oder Marmor spenden wohltuende Wärme, die tief in den Körper eindringt. Das löst Verspannungen und stimuliert die Blutzirkulation.

• Hot Chocolate Massage

Eine Massage mit warmer, flüssiger Schokolade bzw. Kakaobutter verwöhnt den Körper und verschafft ein wohliges Glücksempfinden. Genießen Sie den entspannenden Duft der Schokolade.



• Pantai Luar (Kräuterstempelmassage)

Bei dieser Massagetechnik aus Indonesien wird der gesamte Körper mit speziellen vorgewärmten Ölen gesalbt. Frisch gebundene Kräuterstempel werden in heißen Ölen erhitzt und kurz mit der Haut in Berührung gebracht.

• Alvita – Finnische Salzmassage

Bei der finnischen Salzmassage erfolgt nach dem Einölen ein Peeling des gesamten Körpers mit einem speziell aromatisierten Salz.

• Fußreflexzonenmassage

Eine Stimulation bestimmter Zonen an den Füßen ist nicht nur angenehm, sie wirkt auch schmerzlindernd, aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, steigert den Lymphabfluss und hilft bei Verspannungen.

• Aromaölmassage

100% naturreine ätherische Öle verleihen einem Massageöl eine individuelle Note und unterstützen bestimmte gewünschte Wirkungsweisen.

• Progressive Muskelentspannung

Aktives gezieltes Anspannen und Entspannen von bestimmten Muskelgruppen führt zu einer besseren Wahrnehmung des Körpers und das Erlernen von „Loslass-Techniken“ zu einer nachhaltigen Entspannung.

• Yoga

Yoga-Fitness ist ein fundamentales Kraft-Ausdauertraining, das zugleich die Dehnfähigkeit und Flexibilität fördert. Es führt zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und verhilft zu einer höheren Stressresistenz.

