

Unsere Partnerpraxis:



mallia-Gerätezirkel

Das mallia Zirkeltraining ist eines der modernsten Trainingsysteme, welches Ihnen ermöglicht, zwei Muskelgruppen parallel (doppelt konzentrisch) zu trainieren. Ob Gesundheitssport, Rückentherapie oder Gewichtsoptimierung - für jedes Ziel lässt sich dieser effiziente Zirkel individuell kombinieren und zielgerichtet einsetzen.

Ayurvedische Kochevents und individuelle Ernährungsberatung

Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst, die sich über 5.000 Jahre bewährt hat. Ayurvedisch zu kochen bedeutet, Speisen so zuzubereiten, dass der Genuss der Speisen der Körperkonstitution und dem Zustand desjenigen, der die Speise verzehrt, angepasst ist. Kochevents können auch bei Ihnen zuhause stattfinden! Inhalte und Ablauf:

- Einführung in die ayurvedische Küche
- Gewürzkunde
- Infos, Tipps und Tricks vom Koch-Profi
- Mitkochen, schnibbeln, zubereiten und gemütlicher Verzehr der selbst gekochten Speisen

Eine starke Partnerschaft

für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

Privat
versicherte
Patienten und
Selbstzahler



PHYSIO 3

Yoga | Pilates | Med. Trainingstherapie

PHYSIO 3 Altlußheim

Unser Konzept basiert auf einer ganzheitlichen und individuellen Betreuung unserer Kunden. Physiotherapie, Pilates, Yoga und medizinische Trainingstherapie greifen intensiv und nachhaltig ineinander. Einfach natürlich - einfach intelligent.



06205 - 255 69 93



info@praxis-physio3.de



Hauptstr. 53a
68804 Altlußheim



Gesetzlich
und privat
versicherte
Patienten



medisports Hockenheim

Nutzen Sie die vielseitigen Leistungen wie: mallia-Gerätezirkeltraining, Rehasport nach §44 SGB IX, ayurvedische Kochevents und individuelle Ernährungsberatung. Medisports Hockenheim ist anerkannter Partner aller gesetzlichen und privater Krankenkassen. Sie können deren Leistungen mit ärztlicher Verordnung problemlos nutzen.



PHYSIO 3

Yoga | Pilates | Med. Trainingstherapie

*Daniela John
& Team*

PRIVATPRAXIS
Termine nach Vereinbarung

Tel: 06205 - 255 69 93
Hauptstr. 53a, 68804 Altlußheim

www.praxis-physio3.de

Physiotherapie (Krankengymnastik)

Bei der Krankengymnastik helfen wir Ihnen die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit Ihres Körpers zu erhalten oder wieder herzustellen, schwache Muskeln zu stärken, und beraten Sie, wie Sie Ihre Bewegungsmuster und Haltung langfristig und nachhaltig verbessern können.

Medizinische Trainingstherapie

Gezieltes körperliches Training und sukzessiver Aufbau der Tiefen-Muskulatur zur Rehabilitation nach Verletzungen oder zur Behandlung von Erkrankungen. Schmerzen wird aktiv entgegengewirkt und oftmals nahezu vollständig beseitigt.



Yoga

Hatha Yoga hat durch vielfältige Effekte eine positive Wirkung auf deine Gesundheit: Du wirst vertraut mit Deinem Körper und entwickelst Stärke, Kraft und Flexibilität für Deinen Körper und Geist. Energieblockaden lösen sich und Dein Allgemeinzustand verbessert sich.

Pilates

Als ganzheitliche Trainingsmethode verbindet es Kraft mit Beweglichkeit, Atem und Kontrolle, Bewegung und Achtsamkeit. Pilates kräftigt, dehnt, aktiviert/vitalisiert Körper und Geist und verbessert somit Ihre Körperhaltung.

Personal Training

- Individuelles und spezialisiertes Trainings- bzw. Fitnessprogramm unter Einbeziehung sämtlicher Eigenschaften und Bedürfnisse der jeweiligen Person
- Zeitunabhängig, effizient und hoch motivierend



Mensch(lich) & Leidenschaft(lich)

Ihr Weg zur ganzheitlichen Gesundheit, Ausgeglichenheit und Leistungsstärke.

Über 25 Jahre Berufserfahrung machen sich bei jeder Behandlung Ihrer Beschwerden bezahlt. Wir holen Sie ab, wo Sie stehen und bringen Sie an Ihr ganz persönliches Ziel. Nur wer sich mit dem was er tut gut fühlt, wird sein Wohlbefinden steigern.



Daniela John

- Staatlich anerkannte Krankengymnastin/Physiotherapeutin
- Heilpraktikerin (Sektoral PT)
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainagetherapeutin
- Craniosacrale Therapie und Kiefergelenksbehandlung (CMD)
- Präventionskursleiterin nach § 20 + 20a SGB
- Advanced Kursleiterin für Pilates und Allegro Reformer
- Yogalehrerin (Hatha Yoga & Therapeutisches Yoga), 500 Std.
- Rehasportkursleiterin Orthopädie
- Medizinische Trainingstherapie
- Orthopädische Rückenschulleiterin



PHYSIO 3

Yoga | Pilates | Med. Trainingstherapie

Leistungen im Überblick

Für Ihr Wohlbefinden bieten wir ein ganzheitliches Konzept sowie ein breites Spektrum an Kenntnissen und Erfahrung:

- Physiotherapie / Allgemeine Krankengymnastik (KG)
- Pilates und Yoga
- Personal Training
- Klassische Massagetherapie (KMT)
- Manuelle Therapie (MT)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Kiefergelenksbehandlung (CMD)
- Atemtherapie (AT)
- Fango/Naturmoor und Eis
- Gruppengymnastik (Slingstraining, Beckenboden, Rückenfit, Pilates, Yoga)
- Kinesiologisches Taping & Sporttaping
- Sportphysiotherapie
- Wellness- & Sportmassagen
- Prävention & Rehabilitation
- Individuelle Ernährungsberatung
- Hausbesuche

**Sie haben Fragen?
Wir freuen uns
auf Ihren Anruf!**

Tel: 06205 - 255 69 93

**Sie sind unser
Mittelpunkt!**