

WONNEBERGER

SAUNA-CENTRUM & PHYSIOTHERAPIE



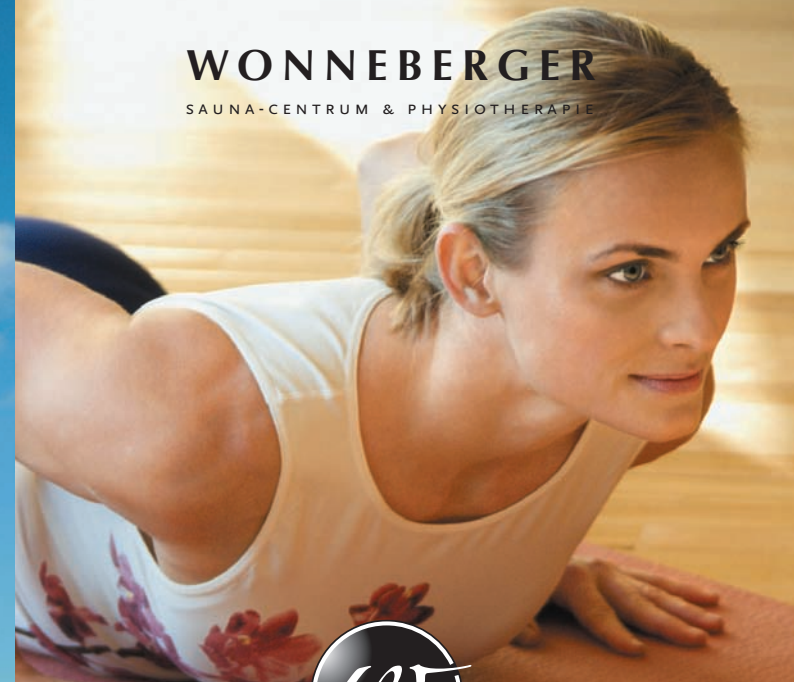
WONNEBERGER

SAUNA-CENTRUM & PHYSIOTHERAPIE



WONNEBERGER

SAUNA-CENTRUM & PHYSIOTHERAPIE



Wonneberger – Ihre Gesundheits-Dienstleister

Rund 20 Physiotherapeuten kümmern sich tagtäglich an unseren 3 Standorten um Ihre Gesundheit. Ob Rehabilitation oder Prävention - wir nehmen unsere Sache sehr ernst.

Krankengymnastik (auch am Gerät) · Physiotherapie
Massage · Lymphdrainage
Yoga · Pilates · Rückenschulcourse
Mobile Massage (ab 2 Personen oder Stundentermin)
Mobile medizinische Fußpflege · Kosmetik · Ayur Veda
Kinesio-Taping · Cranio-Sacrale-Therapie
Dorn-Breuss-Methode · Fuß-Reflexzonen-Massage
Akupunkt-Massage nach Penzel · uvm. z.B. Hot Stone

Anmeldung bitte über unsere Webseite oder
gerne auch telefonisch unter: 0228 - 30 89 45-0

Physiotherapie am Hochkreuz

Gotenstraße 164
53175 Bonn
Telefon: 0228 - 30 89 450
hochkreuz@wonneberger.com

Physiotherapie in der Poliklinik

Wilhelmstraße 35-37
53111 Bonn
Telefon: 0228 - 90 85 600
poliklinik@wonneberger.com

Physiotherapie & Sauna-Centrum

Adolfstraße 42-44
53111 Bonn
Telefon: 0228 - 633 633
saunacentrum@wonneberger.com

© www.hfca.de

Zusatzangebote

NEU

Kurse für Yoga · Pilates · Rückenschule

Yoga ist in – und das hat seine Gründe.

Immer mehr Menschen entdecken Yoga für sich. In Zeiten, wo die Anforderung an Beruf und Freizeit stetig steigt, wo der Stress neben Rückenschmerzen eine der Hauptursachen für Krankheiten und Beschwerden ist, bietet Yoga einen Weg ins Innere selbst zu Ruhe und Gelassenheit.

Qualität statt Masse.

Um Sie optimal betreuen zu können, unterrichten wir nicht mehr als 6 Personen pro Kurs. Nur in einer kleinen homogenen Gruppe lernen Sie wirklich intensiv und nachhaltig...

Kurse und Kosten.

Yoga: 60 Min. 10er Karte 150 € | Donnerstags 18 Uhr
Pilates: 45 Min. 10er Karte 130 € | Dienstags 18:15
Rückenschule: 45 Min. 10er Karte 100 € | nach Absprache

Termine gerne auch nach Absprache – rufen Sie uns an!

es bewegt sich was



Mit unserem Yoga-Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Körper und Geist in gesunden Einklang zu bringen. Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die geistige und körperliche Übungen umfasst und verbindet. Unterschiedliche Methoden verschiedener Yogawege wurden von Yogameistern über die Jahrtausende weitergegeben und werden heute in zeitgemäßen Formen fortgeführt.

Die Kombination von Asanas (Übungen), Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen unterstützt dies. Die Ausübung der Asanas verbessert das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem.

Durch Yoga gewinnen Sie nicht nur Ihre innere Ruhe zurück. Sie erzielen eine verbesserte Vitalität und verbessern die Beweglichkeit Ihres Körpers.

Oder ist vielleicht Pilates etwas für Sie?

Vielleicht haben Sie schon einmal von Pilates gehört. Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem tief liegende, kleine – aber meist schwächere Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen.

Unser Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Auch die Rehabilitation nach Unfällen ist durch Pilates möglich. Die wichtigsten Merkmale der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden sowohl Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung und die Anregung des Kreislaufs.

Gehen Sie in die Rückenschule!

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Völlig unnötigerweise, wie wir meinen, denn man kann relativ einfach erlernen, wie man sich und seinem Rücken das Leben leichter macht.

In unseren Kursen lernen Sie alles, was nötig ist, damit Sie sich selbst entlasten. Dieses Kursangebot führen wir regelmäßig auch in großen Konzernen und Ministerien durch. In der Regel ist eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse bis 80% oder bis zu 75,00 Euro möglich.

Ob Sie zu uns kommen oder wir bei Ihnen vor Ort arbeiten, können Sie selbst bestimmen. Möchten Sie zu diesem oder anderen Themen beraten werden, freuen wir uns über Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.