

## **Individuelle Therapien ab Februar 2021**

### **Qualifiziert – Ohne lange Wartezeiten – ohne Verordnung**

---

Profitieren Sie gerade in Zeiten der Virus-Pandemie und den damit einhergehenden gesetzlichen Regelungen von einer Individuellen Therapie, die auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist.

#### **Medizinisch notwendige Tiefengewebsmassage (Myofascial Release)**

Diese körpertherapeutische Einzelbehandlung versucht durch Manipulation tief sitzender Bindegewebsrestriktionen Schmerz auslösende Veränderungen umzukehren.

Wirksam u.a. bei:

- Myofasiales Schmerzsyndrom & Stress-Syndrom
- Posttraumatische Gelenkskontrakturen & Bindegewebsrestriktionen bei Narben
- Muskelverspannungen aufgrund von Stress & (Spannungs-)Kopfschmerzen
- Schulter-Impingement, Tennis- & Golferellenbogen

30 Minuten - 35 €/ 45 Minuten - 50 €/ 60 Minuten - 65 €

#### **Stressmanagement/ Psychologische Beratung**

Psychologische Beratung dient dazu, ihrer persönlichen Situation und Ihren Anliegen gerecht zu werden. Diese Einzelarbeit garantiert Ihnen, für aktuelle Fragestellungen und Probleme gemeinsam Antworten und Lösungen zu finden. Praktische Hinweise geben Ihnen sofortige Arbeitsmittel in die Hand, Ihr Leben zu verändern. Neben Existenzthemen wird auch zu Erziehungs- und Beziehungsfragen beraten.

Der Umfang des Einzeltrainings wird Ihrem individuellem Bedarf angepasst. 1 € je Minute

#### **Individuelle Sporttherapie/ Personal Training**

Zielgerichtete, aktive Therapie stärkt Ihr Immunsystem, steigert die körperliche Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit im Alltag und Beruf. Sporttherapie bei Erkrankungen oder nach Verletzungen beschleunigt Heilungsprozesse. Ganz nach Ihren Vorstellungen und Zielen kann mit oder ohne Geräte Indoor sowie Outdoor trainiert werden. 1 € je Minute

Die Individuellen Therapien finden nach vorheriger Absprache in der Residenz Parkstadt Falkensee, Finkenkruger Str. 90 bzw. in der Natur statt.

**Anfragen bitte an [post@die-gesundheitscrew.de](mailto:post@die-gesundheitscrew.de)**



**Sibylle Jakobi** - Dipl. Sportlehrerin & Körpertherapeutin in Koop. mit  
**Anne Teichmann** - Sporttherapeutin B.A. & Körpertherapeutin

S. Jakobi: 0176 4577 1416 A. Teichmann: 0176 4577 3945  
Internet: [www.die-gesundheitscrew.de](http://www.die-gesundheitscrew.de)  
E-Mail: [post@die-gesundheitscrew.de](mailto:post@die-gesundheitscrew.de)