

The image features a modern, bright interior with large windows and black pendant lights. In the foreground, a woman with blonde hair is interacting with a family (a boy, a girl, and a woman) at a dark wooden counter. The woman is pointing at a computer monitor displaying a green screen. In the background, three other people are standing and talking. The overall atmosphere is professional and friendly.

salvea  
Lust auf Gesundheit

Präventions- und  
Leistungsangebot  
München

# salvea – deutschlandweit



## Liebe salvea-Gäste,

schön, dass Sie sich für unsere salvea Präventions- und Leistungsbroschüre interessieren. In diesem Jahr haben wir Ihnen wieder einen ausgewogenen Mix an verschiedensten Kursen, effizienten Trainingsinhalten und vielen weiteren Angeboten zusammengestellt. Wie Sie wissen, liebe salvea Gäste, steht der Name salvea für ein hohes Maß an Qualität und für eine einzigartige Angebotsvielfalt. Zur besseren Orientierung haben wir alle Bereiche mit einem Namen versehen. Immer vorangestellt ist dabei die Marke „salvea“ – als Garant für Qualität. Jeder Standort steht für ein Haus der Gesundheit, der Vitalität. Für ein Haus des Trainings, der Aktivierung. Aber auch für ein Haus der Ruhe und der Entspannung. Das Thema Gesundheit betrifft Jeden. Es wird zunehmend präsenter, die Angebote und Informationen werden immer komplexer. Umso wichtiger ist es, Transparenz und Orientierung zu schaffen, damit Ihnen rasch und kompetent geholfen wird. Nichts ersetzt den direkten Dialog und die individuelle Beratung. Daher sind wir persönlich für Sie da. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine schöne Zeit bei uns im Hause salvea.

Ihr salvea Team im Augustinum

salvea impuls	
salvea AquaFitness	05
Pilates	06
Muskelaufbau-Training	06
salvea RückenFit	06
Medizinisches Gerätetraining	07
Yoga	08
Autogenes Training	08
salvea Kraft & Balance 70+, Sturzprävention	09

salvea physio	
Krankengymnastik	11
Sportphysiotherapie	11
Krankengymnastik am Gerät	11
Autogene Drainage	12
Beckenbodentherapie	12
Bobath-Therapie	12
Manuelle Therapie	12
Bindegewebsmassage	13
Extensionsbehandlung / Traktion	13
PNF	13
Klassische Massagetherapie (KMT)	13
Lymphdrainage	13
Kältetherapie	14
Reizstrombehandlung	14
Wärmebehandlung	14
(Fuß-) Reflexzonenmassage	15
Schröpfmassage	15
Stoßwellentherapie	15
Ultraschalltherapie	15
P.A.U.L. e.V.	
Der Rehasport	17
salvea bgm	
Betriebliches Gesundheitsmanagement	18
salvea specials	
Kinesiotaping	20
Galileo (Vibro-Train)	21
salvea Allgemeines	
salvea impuls Teilnahmebedingungen	22
Anmeldung	23
Notizen	24



salvea impuls  
Lust auf Gesundheit

Unterschiedlichste Impulse sammeln. Stress abbauen, auspowern oder einfach nur relaxen.

An Land oder im Wasser.  
Wir halten das Richtige für Sie bereit!

Das Haus verlassen, mal so richtig durchatmen. Alles hinter sich lassen und abschalten. Wie Sie das am besten können, entscheiden Sie ganz allein. Etwas für sich selbst tun. Dies entspricht schon lange nicht mehr nur dem eigenen Wunsch. Viele Krankenkassen unterstützen Sie dabei, fit zu bleiben. Ein gesundes Leben zu führen. Entdecken Sie eine Vielzahl von Präventionskursen, die Spaß machen. Die genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Wir wollen uns ganz und gar auf Eines konzentrieren: Auf Sie! Dürfen wir Sie beraten? Wir sind für Sie da!



## salvia AquaFitness

AquaFitness ist gesund und effektiv. Trainiert werden nicht nur Ihre Kondition, Herz und Kreislauf, sondern Ihr gesamter Bewegungsapparat. Und das fünfmal effektiver als zu Lande. Grund ist der Wasserwiderstand. Er sorgt für eine langsame, fließende Durchführung der Übungen. Zudem bewirkt der Auftrieb des Wassers eine sanfte und aufrechte Haltung. Ideal also für Rückenpatienten. Denn AquaFitness bedeutet optimale Gelenkschonung. Die Bewegungskoordination im Schwebезustand fördert Ihren Gleichgewichtssinn, Ihre Konzentrationsfähigkeit und nicht zuletzt auch die Fettverbrennung. Der Kurs kombiniert unterschiedliche Elemente aus Aquarobic, AquaBoxen sowie AquaJogging und zielt auf eine Verbesserung von Kraft und Ausdauer.

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum
1902 401	Do 08.30–09.15 Uhr Kursleitung: NN	auf Anfrage
Präventionskurs (wird durch die Krankenkassen gefördert)		
Alle Preise inkl. MwSt.		8 x 45 Min. 100,00 EUR

KOSTENLOSE  
SCHNUPPERSTUNDE  
IN ALLEN KURSEN  
MÖGLICH!

## Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Sie verbindet Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen und aktiviert besonders die tieferliegenden Bauch- und die wirbelsäulenstabilisierenden Muskeln. Es werden nie einzelne, sondern immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gleichmäßig gedehnt. Auf schonende Weise verbessern sich dadurch Ihre Körperhaltung und Koordination, Ihre Atmung und Konzentration sowie Ihre Kraft und Ausdauer. Pilates bringt den Körper in Balance und beugt Rückenschmerzen sowie Verspannungen wirksam vor.

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum
1902 208	auf Anfrage Kursleitung: NN	auf Anfrage
Selbstzahlerkurs		
Alle Preise inkl. MwSt.		<b>8 x 60 Min. 100,00 EUR</b>



## Muskelaufbau-Training

Fit und gesund in jedem Alter – Im Alter baut sich die Muskulatur bei mangelnder Bewegung sehr schnell ab. Daraus entstehen häufig chronische Beschwerdezustände, beispielsweise an der Wirbelsäule. An diesem Punkt setzt das Training an, bei dem durch gezielte Übungen in verschiedenen Bereichen sowohl Ausdauer und Muskelkraft als auch Gleichgewicht und Koordination geschult werden. Dabei sorgen wöchentlich unterschiedliche Themen für Abwechslung. Die individuelle Betreuung ermöglicht auch Teilnehmern mit Handicaps (z. B. Gehhilfen) die Erfahrung eines optimalen Trainings.

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum
1902 201	Mi 10.00–11.00 Uhr Kursleitung: NN	auf Anfrage
Selbstzahlerkurs		
Alle Preise inkl. MwSt.		<b>8 x 60 Min. 95,00 EUR</b>

## salvea RückenFit

Gezielte Wirbelsäulengymnastik ist ein optimales Fitness-training für den Rücken. Besonders notwendig in einer Zeit, in der Bewegungsmangel und einseitige Belastungen – etwa durch sitzende Bürotätigkeiten – die Rumpfmuskulatur erschaffen lassen. Die Folgen können sein: Fehlhaltungen, Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden sowie Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Unser gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung Ihrer Rumpfmuskulatur beugt diesen Beschwerden vor. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen sowie diverse Entspannungstechniken helfen Ihnen, akute Probleme zu beheben.

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum
1902 301	auf Anfrage Kursleitung: N.N.	auf Anfrage
Präventionskurs (wird durch die Krankenkassen gefördert)		
Alle Preise inkl. MwSt.		<b>8 x 60 Min. 95,00 EUR</b>

KOSTENLOSE  
SCHNUPPERSTUNDE  
IN ALLEN KURSEN  
MÖGLICH!



## Medizinisches Gerätetraining

Ziel des medizinischen Gerätetrainings ist die Steigerung des Kraftniveaus unter funktionell-anatomischen Aspekten. Die persönlichen Trainingspläne werden individuell gestaltet. Entweder zielen sie auf die Kompensation einseitiger Belastungen im Alltag bzw. im Beruf oder auf die Verletzungsprophylaxe bei sportlicher Betätigung ab und werden dementsprechend aufgebaut. Durch ein zielgerichtetes, kontinuierliches Training in einem medizinischen Kraft-Fitness-Zirkel werden die individuellen Schwachstellen behoben und das Bewusstsein für die Funktionsweise des eigenen Körpers und die an ihn gestellten Belastungen gestärkt.

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum
1902 202 Gruppe	Mo 09.00–10.00 Uhr Kursleitung: NN	60 Min.
1902 203 Gruppe	Mo 10.00–11.00 Uhr Kursleitung: NN	60 Min.
1902 204 Gruppe	Di 10.00–11.00 Uhr Kursleitung: NN	60 Min.
1902 205 Gruppe	Fr 09.00–10.00 Uhr Kursleitung: NN	60 Min.
1902 206 Gruppe	Fr 10.00–11.00 Uhr Kursleitung: NN	60 Min.
Einzelstunde/10er Karte oder auf Rezept		36,00 EUR/200,00 EUR Alle Preise inkl. MwSt.



## Autogenes Training

Autogenes Training ist das in Deutschland seit vielen Jahrzehnten am häufigsten angewandte Entspannungsverfahren. Das Konzept beruht darauf, dass sich durch Suggestion und Vorstellungskraft das Gefühl der Entspannung auch selbst (autogen) herbeiführen lässt. Gerade in hektischen Zeiten kann dies sehr hilfreich sein. Autogenes Training hilft Ihnen gezielt Ängste und innere Blockaden zu lösen. Ein wichtiger Aspekt ist außerdem die ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem, das viele unbewusst ablaufende Körperfunktionen, wie Herzschlag, Hormonausschüttung und auch die Verdauung steuert. Auf diese Weise wird ungesunde Anspannung reduziert sowie Leistungsfähigkeit und Gelassenheit erzeugt.

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum
1902 303	auf Anfrage Kursleitung: NN	auf Anfrage
Präventionskurs (wird durch die Krankenkassen gefördert)		
Alle Preise inkl. MwSt.		8 x 60 Min. 100,00 EUR

## Yoga

Yoga ist eine über Jahrtausende bewahrte Methode, Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen. Mehr noch: Sie gilt als eine der erfolgreichsten Stressbewältigungsstrategien überhaupt. Die Gesundheitsförderung und das Erlernen eines bewussten und liebevollen Umgangs mit uns selbst stehen dabei im Vordergrund. Durch Bewegungsübungen, Atemtechniken sowie muskuläre Tiefenentspannung werden Hirn, Nerven, Organe und Gewebe regelrecht erfrischt. Dies wirkt ausgleichend auf Ihr vegetatives Nervensystem. Einfache Atemübungen hingegen verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit. Die muskuläre Tiefenentspannung rundet jedes Training ab. Darum ist der Geist nach einer Yoga-Sitzung stets ruhig und gelassen. Sie fühlen sich ausgeglichen, kraftvoll und vital.

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum
1902 101	auf Anfrage Kursleitung: NN	auf Anfrage
Selbstzahlerkurs		
Alle Preise inkl. MwSt.		8 x 60 Min. 100,00 EUR





## salvea Kraft und Balance 70+ Sturzprävention

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko von Stürzen und dadurch bedingten Verletzungen signifikant an. Dabei sind die Folgen nicht unerheblich. Neben leichteren Verletzungen wie Schürf- oder Platzwunden haben etwa fünf Prozent aller Stürze einen Knochenbruch zur Folge. Vor allem Hüftfrakturen stellen in diesem Zusammenhang ein großes Problem dar. Sie führen oft zum Verlust der Gehfähigkeit. Auch seelische Folgen können auftreten. Die Betroffenen haben Angst vor weiteren Stürzen, schränken ihre Aktivitäten ein und ziehen sich in ihre Wohnung zurück. Dabei sind Stürze oft kein Zufall, sondern weisen auf eine Störung der Balance und Gehfähigkeit hin. Genau hier setzt unser Kurs Sturzprävention ganz gezielt an. Besondere Bedeutung kommt dabei dem individuellen Training von Kraft und Balance zu, begleitet von zahlreichen weiteren präventiven Maßnahmen.

**KOSTENLOSE  
SCHNUPPERSTUNDE  
IN ALLEN KURSEN  
MÖGLICH!**

Kurs-Nr.	Tag/Zeit	Zeitraum
1902 302	Do 09.30–10.15 Uhr Kursleitung: NN	auf Anfrage
Präventionskurs (wird durch die Krankenkassen gefördert)		
Alle Preise inkl. MwSt.		8 x 45 Min. 80,00 EUR



salvea physio  
Lust auf Gesundheit

## salvea physio

Schmerz- und Bewegungsfreiheit mit individuellen Einzelbehandlungen

In die Augen schauen, zuhören, sich Zeit nehmen. Wichtige Voraussetzungen, damit Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen. Denn in unserem Metier geht es schließlich zu allererst um tiefes Verständnis für die individuelle Situation jedes einzelnen Menschen. Das heißt: Nur weil wir die Hintergründe kennen, sind unsere individuellen Einzelbehandlungen für Sie so wertvoll. Denn wir wollen, dass Sie sich wohl fühlen. Schön, dass Sie bei uns sind.

Die Physiotherapie zielt auf die Behandlung zur Normalisierung gestörter körperlicher Funktionen, beinhaltet also einen rein funktionsorientierten Ansatz.

Der Oberbegriff Physiotherapie umfasst die physiotherapeutischen Verfahren der Bewegungstherapie sowie die physikalische Therapie. Die Physiotherapie nutzt als natürliches Heilverfahren die passive - z. B. durch den Therapeuten geführte - und die aktive, selbstständig ausgeführte Bewegung des Menschen sowie den meist zusätzlichen Einsatz physikalischer Maßnahmen zur Heilung und Vorbeugung von Erkrankungen.

Wir sind auch der  
Gebärdensprache mächtig und  
gewährleisten somit auch  
gehörlosen Patienten eine  
lückenlose Versorgung in  
einer Wohlfühl-Atmosphäre



## Krankengymnastik

Die Physiotherapie kann – je nach Einzelfall – sowohl einzeln als auch in Gruppen durchgeführt werden und nach verschiedenen Verfahren stattfinden, bspw. nach Brügger, McKenzie, nach Liebscher & Bracht, nach Butler, nach Brunkow, nach Schroth und nach vielen mehr. Die Physiotherapie ist eine Behandlungsform bestehend aus aktiven und passiven Ansätzen. Die unterschiedlichen therapeutischen Maßnahmen werden individuell an die jeweiligen körperlichen Gegebenheiten angepasst. Der Übergang von passiven zu aktiven Behandlungsmethoden findet unter Berücksichtigung des Zustandes der Körperstrukturen und -funktionen statt. Die Behandlungsziele werden gemeinsam mit dem Patienten unter Einbezug seiner Interessen, der beruflichen sowie privaten Situation formuliert, so dass eine bedürfnisnahe Behandlung möglich ist.

## Sportphysiotherapie

Die Sportphysiotherapie ist eine Leistung, die speziell auf Sportler und Athleten zugeschnitten wird. Physiotherapeuten mit Zusatzqualifikation konzentrieren sich hier auf die Behandlung und das Training mit Sportlern während des Trainingsprozesses und im Wettkampfgeschehen. Besonders hier im Gesundheitszentrum können funktionelle Defizite und fehlerhafte Bewegungsmuster genauestens analysiert werden, so dass eine intensiviertere Therapie und entsprechende Trainingsmaßnahmen abgeleitet werden können. Aber auch außerhalb der Therapieräume ist eine Betreuung von Leistungssportlern manchmal unerlässlich. Leichte Verletzungen, Blockaden, Krämpfe, Zerrungen und Überdehnungen können direkt vor Ort vom Physiotherapeuten behandelt und die Sportfähigkeit wiederhergestellt werden. Grundsätzliches Ziel der Sporttherapie ist es jedoch, Schwächen präzise und funktionell zu stärken, so können erneute Verletzungen im Vorfeld verhindert werden.

## Krankengymnastik am Gerät (KGG)

Die KGG oder medizinische Trainingstherapie (MTT) ist das gerätegestützte und funktionelle Training unter Aufsicht von medizinischem Personal. Ziel dieser ist die Steigerung des Kraftniveaus unter funktionell-anatomischen Aspekten. Die persönlichen Trainingspläne werden individuell gestaltet. Ganz gleich ob die Kompensation einseitiger Belastungen im Alltag bzw. im Beruf oder die Verletzungsprophylaxe bei sportlicher Betätigung im Vordergrund steht. Durch ein zielgerichtetes, kontinuierliches Training im medizinischen Kraft-Fitness-Zirkel werden die individuellen Schwachstellen behoben und das Bewusstsein für die Funktionsweise des eigenen Körpers sowie die an ihn gestellten Belastungen gestärkt.

## WIR KOMMEN AUCH ZU IHNEN NACH HAUSE!

Mehr Informationen zum Thema  
Hausbesuch erhalten Sie am  
salvea Empfang.

### Manuelle Therapie

Die Manuelle Therapie zielt auf die Behandlung von Bewegungsstörungen an Gelenken, Muskeln und Nerven. Sie wird von Therapeuten mit einer speziellen Weiterbildung angeboten. Eingeschränkte und/oder schmerzhaft Gelenke werden durch Mobilisations-, Weichteil- und Dehnungstechniken wieder schmerzfrei und beweglich gemacht. Hierbei ist es möglich, auch auf einen ein- und ausstrahlenden Schmerz sowie auf Bewegungsstörungen einzugehen. Im aktiven Teil der Therapie wird das neugewonnene Bewegungsausmaß stabilisiert und in die Alltagsfunktionen übertragen. Es gibt verschiedene Arten der Manuellen Therapie. Bekannte Therapieformen sind bspw. die Manuelle Therapie nach Mc Mulligan oder nach Mc Kenzie.

### Autogene Drainage

Die Autogene Drainage ist die am häufigsten angewendete Technik zur Atemtherapie bei Erkrankungen wie Mukoviszidose und wird auch in der Therapie von Asthma, chronischer Bronchitis und Pneumonie eingesetzt. Diese besondere Atemtechnik steht im Mittelpunkt der physiotherapeutischen Behandlung, da sie die Selbsthilfetechnik zur Sekretförderung aus den Atemwegen darstellt. Therapieziel ist es, den Patienten anzuleiten, den zähen Schleim aus den peripheren in die zentralen Atemwege zu transportieren und mit forcierten Ausatmungen zu eliminieren. Die Behandlungsmethode kann sowohl bei Kindern wie auch bei Erwachsenen angewendet werden.

### Beckenbodentherapie

Funktionsstörungen des Beckenbodens können viele Ursachen haben und Menschen jeden Alters und auch jeden Geschlechts betreffen. Häufig trifft es Frauen während und nach einer Schwangerschaft. Sie können zu Senkungsbeschwerden, Schmerzen und Inkontinenz führen. Aber auch operative Eingriffe haben bei Männern und Frauen Funktionsstörungen zur Folge und können eine Beckenbodentherapie unerlässlich machen. Bspw. nach Entfernung der Gebärmutter, nach Operationen der Prostata oder zur Behebung von Senkungen bzw. Funktionsstörungen der Blase oder des Darmes ist eine Beckenbodentherapie ein wichtiger Teil einer vollständigen Rehabilitation. Ebenso können entsprechende Übungen Erektionsstörungen bei Männern positiv beeinflussen. Die Beckenbodentherapie wird individuell mit verschiedenen Kräftigungsübungen und der Vermittlung von hilfreichen Verhaltensinterventionen, aber auch passiv mit Hilfsmitteln durchgeführt. Weiterhin besteht die Möglichkeit, die Nachhaltigkeit über ein abgestimmtes Trainingskonzept im Rahmen der Pilates-Methode deutlich zu steigern.

### Bobath-Therapie

Die Bobath-Therapie ist ein spezielles, ganzheitlich orientiertes Therapiekonzept, das für die Behandlung von Säuglingen, Kindern und Erwachsenen entwickelt wurde. Es werden Bewegungsfolgen trainiert, um Gleichgewichtsreaktionen und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Das Konzept findet Anwendung bei Störungen des zentralen Nervensystems und richtet sich vor allem an Patienten mit Einschränkungen der Motorik, Wahrnehmung oder des Gleichgewichts.

## Extensionsbehandlung / Traktion

Der Begriff „Extension“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „Auseinanderziehen“. Dabei hat das „Auseinanderziehen“ in der Physiotherapie verschiedene Bedeutungen. Bei der Extensionsbehandlung werden Muskeln und Gelenke der Patienten mit Kraft auseinandergezogen, gestreckt und gedehnt. Hierdurch wird die Beweglichkeit verbessert, Muskeln werden gelockert, und Schmerzen reduziert. Meistens wird sie mit anderen Therapien kombiniert. Durch die Extensionsbehandlung werden Gelenke, Bandscheiben und Nervenbahnen entlastet. Anschließende Therapiemaßnahmen wirken dadurch häufig besser, da die Extension auf diese vorbereitet.

## Klassische Massagetherapie (KMT)

Das Massieren ist eine jahrtausendalte Technik zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen im Bereich des Bewegungsapparates. Mit Hilfe bestimmter Massagetechniken können aber auch erkrankte innere Organe günstig beeinflusst werden. Somit ist die klassische Massage heute die wohl bekannteste und am weitesten verbreitete Massageform, stets ganz individuell abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse des Einzelnen. Ziel ist es dabei, die Durchblutung der Muskulatur zu fördern sowie Spannungen gezielt abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

Klassische Teilkörpermassage	Dauer	Preis
1 x	15 Min.	15,50 EUR
1 x	20 Min.	22,50 EUR
(inkl. MwSt)		

## PNF

Die Abkürzung PNF steht für „propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation“. Es handelt sich um eine dreidimensionale Behandlungsmethode, die bei Patienten aller medizinischer Fachbereiche Anwendung findet. Dies insbesondere bei einem gestörten Bewegungsverhalten durch Verletzungen, Lähmungen, operative Eingriffe oder zur Degeneration. Ziel der Methode ist es unter anderem durch taktile Reize, Vordehnung und angepasste Widerstände das Zusammenspiel zwischen Muskeln und Nerven zu fördern und die physiologischen Bewegungsmuster zu erleichtern. PNF ist eine überwiegend aktive Therapiemethode.

## Bindegewebsmassage

Die Bindegewebsmassage ist eine manuelle Reiztherapie, bei der Haut-, Unterhaut- und Fasziantechniken zur Behandlung der Bindegewebszonen eingesetzt werden. Nach den aktuellsten medizinischen Erkenntnissen gehen die Experten davon aus, dass bei Erkrankung der inneren Organe Spannungsunterschiede im lockeren Bindegewebe der Unterhaut entstehen. Diese werden ertastet, beurteilt und danach durch massierende Techniken ausgeglichen.

## Lymphdrainage

Die Anwendung der manuellen Lymphdrainage bewirkt die Anregung des Lymphflusses und sorgt damit für einen beschleunigten Abtransport von im Gewebe gestauter Flüssigkeit. Hilfreich ist diese Technik bei Wasseransammlungen im Körper, Venenschwäche oder entzündlichen Gelenksbeschwerden. Zur Verbesserung der Wundheilung nach Operationen, nach einer Prellung oder Stauchung sowie bei Migräne ist sie ebenso empfehlenswert.



Wir beraten Sie  
gern persönlich!

## Reizstrombehandlung

Hier werden Elektroden direkt auf der Haut angebracht. Der Reizstrom dient der Schmerzbehandlung, der Durchblutungsförderung sowie der muskulären Kräftigung.

## Wärmebehandlung

Die Wärmetherapie kann unterstützend und individuell zum jeweiligen Therapieverlauf angewendet werden. Welcher thermische Reiz zum Einsatz kommt, richtet sich nach dem jeweiligen Behandlungsziel. Im Rahmen der Wärmetherapie gibt es verschiedene Anwendungsformen wie z. B. die heiße Rolle, Rotlicht oder Fango. Mit der Wärmebehandlung vor einer Massage werden die Gefäße erweitert, was zur Beschleunigung des Blutkreislaufes führt und Schlackestoffe abtransportiert. Die daraus resultierende Senkung der Muskel- und Hautspannung führt zu einer ersten Schmerzlinderung.

## Kältetherapie

Die Kältetherapie kann unterstützend und individuell zum jeweiligen Therapieverlauf angewendet werden. Welcher thermische Reiz zum Einsatz kommt, richtet sich nach dem jeweiligen Behandlungsziel. Im Rahmen der Kältetherapie gibt es verschiedene Anwendungsformen wie z. B. das Kühlpack oder der Eislolly. Sie wirkt vor allem schmerzlindernd und abschwellend.



## Schröpfmassage

Die Schröpfmassage wird meist im Rahmen einer Massageverordnung durchgeführt und gilt als eine der angenehmsten Arten der Massage überhaupt. Eingesetzt zur Entgiftung und Entspannung werden auf der zuvor zur besseren Gleitfähigkeit der Schröpfgläser eingeöhlten Haut zwischen sechs und zehn Schröpfköpfe (hohle Glasbehälter) aufgesetzt und erwärmt. Durch das entstehende Vakuum entwickelt sich eine Saugwirkung auf das lokale Gewebe. Die Gläser werden leicht über den Körper bewegt und an akuten Stellen etwas länger platziert. Die Blutgefäße werden erweitert, die Durchblutung bis in die inneren Organe angeregt und sogar Endorphine freigesetzt. Dazu wird der Stoffwechsel aktiviert. Die Muskulatur wird aufgelockert, Kopfschmerzen, schmerzhafteste Muskelverspannungen und -verhärtungen sowie Durchblutungsstörungen merklich gelindert. Eine wohltuende Entspannung verbreitet sich im ganzen Körper.

## Stoßwellentherapie

Die Stoßwellentherapie eignet sich vor allem bei hartnäckigen und schmerzhaften Sehnenansatzerkrankungen. Häufige orthopädische Erkrankungen, die mit Stoßwellen behandelt werden, sind der Tennisarm oder –ellenbogen, die Plantarfasziientzündung mit oder ohne Fersensporn und die Kalkschulter. Durch die Stoßwellen wird erkranktes Gewebe gereizt. Dabei fördern sie die Durchblutung und den Zellstoffwechsel. So sollen Heilungsprozesse begünstigt und Schmerzen verringert werden.



## Ultraschalltherapie

Die Ultraschalltherapie wird bei rheumatologischen und dermatologischen Erkrankungen sowie bei Muskelzerrungen, Tendinosen, Kontrakturen und Distorsionen eingesetzt. Sie ist eine Form der Thermotherapie und findet meistens in Kombination mit anderen Heilverfahren statt. Die Ultraschallwellen sorgen für eine Abschwächung der verschiedenen Symptome.

## (Fuß-)Reflexzonenmassage

Ein sehr beliebter Klassiker: Durch die gezielte Stimulation verschiedener Reflexpunkte (an den Füßen) wird Einfluss auf den gesamten Körper genommen. Bewusst werden die Organtätigkeiten angeregt und gleichzeitig Lymph- und Blutzirkulation aktiviert. Ein Kreislauf, der die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt, den Organismus und die Verbindung zwischen Muskeln und Nerven stärkt.





# REHA SPORT

Gerne bietet Ihnen P.A.U.L. e.V.  
zukünftig im Augustinum  
folgende Kurse an:  
Wassergymnastik & Trockengymnastik

## Bei orthopädischen Erkrankungen

Anmeldung/Informationen unter:  
089-70065083

## P.A.U.L. e.V.

Prävention, Aktion und Lust auf Bewegung

P.A.U.L. e.V. ist ein gemeinnütziger Reha- und Gesundheits-sportverein.

Die Programme des Rehasportvereins finden ausschließlich in den Räumlichkeiten Ihres salveas statt.

Bei P.A.U.L. e.V. macht Sport nicht nur fit sondern auch richtig Spaß und gesund. Spezialisiert hat sich P.A.U.L. e.V. auf den Kernbereich Rehasport. Die Kurse und Therapeuten sind beim RehaSport Deutschland e.V. (RSD) angemeldet und durch diesen auch zertifiziert. Zudem sind alle Leistungen und Angebote von den zuständigen Kostenträgern anerkannt.



## Der Rehasport

Ihre Gesundheit muss nicht viel kosten

Rehabilitationssport ist gezielter Gesundheitssport für Frauen und Männer in jeder Altersklasse in Gruppen. Bei den spezifischen Angeboten geht es darum, die körperliche Leistungsfähigkeit jedes Menschen auf den individuell optimalen Stand zu bekommen und dort zu halten. Rehasport ist ein Angebot, das hilft. Durch das Training wird die eigene Leistungsfähigkeit im Alltag, besonders nach einer postoperativen Rehabilitationsmaßnahme oder im Anschluss an krankengymnastische und physiotherapeutische Behandlungen, wieder hergestellt, gefestigt und dauerhaft optimiert. Bei P.A.U.L. e.V. sind alle Angebote auf die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Teilnehmers ausgerichtet. Die Erfahrungen zeigen, dass durch ein langfristiges und aktives Training eine deutliche Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit zu erzielen ist. Schon deshalb wird diese Form der sportlichen Betätigung von den Krankenkassen gefördert.

Alle durch die ärztlichen Rehasportverordnungen abgedeckten Programme bei P.A.U.L. e.V. sind für Sie komplett kostenfrei und bedürfen keinerlei Mitgliedschaft. Die Abrechnung der Leistungen erfolgt für alle Kursteilnehmer über eine direkte Abrechnung mit den Krankenkassen. Hier, im salvea in München bieten wir Ihnen eine Auswahl im Bereich orthopädischer Trocken- und Wasserkurse an, die von der Krankenkasse übernommen werden. Zudem bietet Ihnen der P.A.U.L. e.V. ein Gerätetraining auf Selbstkostenbasis. Sprechen Sie uns einfach an. Wir beraten Sie gerne!



salvea bgm  
Lust auf Gesundheit



## Betriebliches Gesundheitsmanagement –

### Das individuelle salvea Konzept für Firmen

Das Ziel des betrieblichen Gesundheitsmanagements ist die Gestaltung eines umfassenden und nachhaltigen Prozesses für gesundes Verhalten und gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen im Unternehmen. Für die Gesundheit von Mitarbeitern und damit auch für die des Unternehmens ist salvea der richtige Ansprechpartner. Wir kümmern uns ganzheitlich um Sie und Ihre Mitarbeiter. In allen branchenspezifischen, gesetzlichen und individuellen Belangen. Von der Zielsetzung, über die Planung bis hin zur Umsetzung

und anschließenden Auswertung. Wir unterstützen Sie dabei, ein strategisch betriebliches Gesundheitsmanagement in Ihrem Unternehmen zu realisieren und damit eine langfristige Gesundheit für Ihre Mitarbeiter herzustellen. Neben Konzepterstellung und Prozessbegleitung beraten wir Sie umfassend zu Finanzierungsmöglichkeiten, steuerlichen Vorteilen und Umsetzungsstrategien. Selbstverständlich unterstützt Sie das salvea bgm Team auch kurzfristig bei der Durchführung von Gesundheitstagen und Präventionskursen in Ihrem Betrieb. Wir garantieren Ihnen eine schnelle und unbürokratische Umsetzung.



Jetzt Erklärfilm  
unter [bgm.salvea.de](http://bgm.salvea.de)  
anschauen!

## 5 Schritte zum gesunden Betrieb

Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind das höchste Gut eines erfolgreichen Unternehmens. Der Arbeitsplatz als ein wichtiger Lebensraum, sollte dazu beitragen die Gesundheit der Mitarbeiter zu stärken und zu schützen. Jedes Unternehmen hat besondere Bedürfnisse und jeder Mitarbeiter steht

individuellen Herausforderungen gegenüber. Um diesen Bedürfnissen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern gerecht zu werden, begleitet salvea bei der systematischen Gestaltung eines umfassenden und nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsmanagements in 5 Schritten:

- Branchenspezifische Beratung
- Individuelle Bedarfsanalyse
- Durchführung der Gesundheitsmaßnahmen
- Evaluation der Gesundheitsmaßnahmen
- Anpassung und Verstetigung des Betrieblichen Gesundheitsprogramms

## Die BGM-Experten für Sie im Einsatz!

Maylin Fiederer, Anna Hahnen,  
Anne Kohl und Anke Stauch

T +49 2151 7685611  
[bgm@salvea.de](mailto:bgm@salvea.de)  
[bgm.salvea.de](http://bgm.salvea.de)

## Das BGM-Team...

- steht Ihnen an über 30 Standorten mit einer zentralen BGM-Hotline zur Verfügung
- verbindet alle Gesundheitsbereiche von Prävention bis Rehabilitation
- bietet zertifizierte Gesundheitsangebote im Bereich Verhaltens- und Verhältnisprävention
- berät Sie umfassend zu allen finanziellen und steuerrechtlichen Belangen
- unterstützt beim Netzwerkaufbau mit Kooperationspartnern und Kostenträgern
- begleitet Unternehmen beim gesamten Projektmanagement von A–Z



# salvea specials

Lust auf Gesundheit

## Kinesiotaping

Das Kinesio-Tape ist ein spezifisch entlang des Muskelverlaufs aufklebbares Tape. Es unterstützt effektiv Muskeln und Gelenke. Verspannte Muskulatur erhält beispielsweise den Impuls zur Entspannung und geschwächte Muskulatur den Reiz zur Kontraktion. Auf diese Weise kann Bewegung erleichtert und Schmerz reduziert werden. Ist das Tape geklebt, zeigt es eine anhaltende Wirkung. So zum Beispiel bei einer Haltungskorrektur, wo ein Reiz gesetzt wird, welcher über die therapeutische Behandlung hinaus erhalten bleibt. Das Kinesio-Taping kann nicht vom Arzt verordnet werden, jedoch nach Absprache mit dem Therapeuten erfolgen.



## Galileo (Vibro-Train)

Galileo Training steigert Muskelaufbau sowie –leistung und verbessert die inter- und intramuskuläre Koordination in kurzer Zeit durch hohe Wiederholungsraten der Bewegungsabläufe. Dieser Effekt wirkt sich besonders positiv auf unser neurales System aus. Auf die rasche Wipp-Bewegung der Trainingsplattform reagiert das Becken mit einer Kipp-Bewegung. Somit basiert das Prinzip auf dem natürlichen Bewegungsablauf beim Gehen. Der Körper gleicht dies durch rhythmische Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte aus. Dadurch werden auch Rücken- und Bauchmuskulatur erreicht. Wegen seiner geringen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems ist Galileo Training ideal für ältere Menschen.



# salvea impuls

## Teilnahmebedingungen

### Anmeldung

Sie können sich persönlich, telefonisch (+49 89 700650-83), schriftlich (mit angefügter Anmeldekarte), online unter [muenchen.salvea.de](http://muenchen.salvea.de) oder auch per E-Mail (unter [impuls.muenchen@salvea.de](mailto:impuls.muenchen@salvea.de)) anmelden. Mit der Aufnahme der Personalien wird die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig. Des Weiteren erklären Sie hiermit, dass Sie die Teilnahmebedingungen anerkennen. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Teilnehmer, die aufgrund fehlender Kurskapazitäten keinen Platz erhalten, werden von uns benachrichtigt. Ein nachträglicher Einstieg bei freien Kapazitäten ist möglich. Bereits durchgeführte Kurseinheiten werden dann selbstverständlich von der Gebühr abgezogen. Alle Angaben im Programmheft sind ohne Gewähr – Änderungen bleiben vorbehalten.

### Kursgebühr

Die Kursgebühr können Sie bar oder mit EC-Karte an Ihrem salvea Empfang entrichten.

### Präventionskurse nach §20 SGB V

Die anteilige Rückerstattung über die gesetzliche Krankenkasse ist möglich. Über die Möglichkeit und Höhe einer Rückerstattung informieren Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

### Mindestteilnehmerzahl

Sollte die jeweilige Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, diesen Kurs abzusagen. Sie werden dann von uns telefonisch oder schriftlich informiert.

### Rücktrittsregelung/Abmeldung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Sollten Sie vor Kursbeginn vom Kurs zurücktreten müssen, kann die Kursgebühr bis zwei Wochen vor Kursbeginn abzüglich einer Bearbeitungspauschale von zehn Euro zurückerstattet werden. Später ist eine Erstattung nicht mehr möglich. Wird ein Ersatzteilnehmer gestellt, fällt lediglich die Bearbeitungsgebühr an. Im Krankheitsfall können Sie

sich vor Kursbeginn mit einem Attest vom Kurs abmelden und Sie erhalten die Kursgebühr zurück. Sollte die Krankheit während des Kurszeitraumes eintreten, erstatten wir die Gebühr anteilig ab Ausstellungsdatum des Attests.

### Rückzahlungen

Bei Kursausfall werden die Kursgebühren in voller Höhe erstattet. Bei Teilausfall eines Kurses erstatten wir, sofern einzelne Stunden nicht nachgeholt werden können, die Kursgebühr anteilig. Für Kursstunden, an denen Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können, ist eine Rückerstattung nicht möglich.

### Haftung

Die Teilnahme an den Kursen/Angeboten erfolgt auf eigene Gefahr. Für Schäden, Verluste und Unfälle übernehmen wir keine Haftung.

### Ärztliche Voruntersuchung/Unbedenklichkeitsbescheinigung

Vor Aufnahme einer sportlichen Aktivität, insbesondere nach längerer Pause, ist eine ärztliche Untersuchung empfehlenswert, teilweise erforderlich. Unsere Kursangebote stellen keinen Therapieersatz, sondern ggf. eine Ergänzung zu ärztlich verordneten Maßnahmen dar.

### Datenschutz

Mit der Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes des Landes NRW in ihrer jeweils gültigen Fassung verarbeitet und innerhalb der Organisation verwendet werden.

reha bayern 

salvea – Lust auf Gesundheit

Ist eine Marke der Reha Bayern -BR- GmbH  
Wolkerweg 16 · 81375 München

## Anmeldung (Bitte am Empfang im salvea einreichen)

Kursbezeichnung \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_

Kurszeitraum \_\_\_\_\_ Kursgebühr (EUR) \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ Postleitzahl/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_ Fax (tagsüber) \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Krankenkasse \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Hinweis:** Für Kursstunden, an denen Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können, ist weder ein Nachholen, noch eine Rückerstattung anteiliger Kursgebühren möglich. Mit den Teilnahmebedingungen der Reha Bayern -BR- GmbH bin ich einverstanden.

Alle Angaben im Programmheft sind ohne Gewähr. Änderungen bleiben vorbehalten.







gesund  
werden  
gesund bleiben  
gesund arbeiten



Wir freuen uns auf  
Ihren Besuch!

#### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Vom Hauptbahnhof/Stacchus mit der Tram 18 bis Endhaltestelle Gondrellplatz (ca. zwei Minuten Fußweg) oder mit der U-Bahn U4/U5 bis Westendstraße, dann Tram 18 bis Gondrellplatz.

Vom Marienplatz mit der U-Bahn U6 bis Haderner Stern (ca. 5 Minuten Fußweg).

Mit der S-Bahn bis Laim, dann Bus 41 bis Holzapfelkreuth, dann U6 bis Haderner Stern (nutzen Sie bitte den Hauptzugang des Wohnstifts und folgen den Wegweisern bis ins Haus 4).

#### Öffnungszeiten:

Mo – Fr 07.30 – 17.00 Uhr

#### salvea – Lust auf Gesundheit

Im Augustinum

Wolkerweg 16 (Haus 4) · 81375 München

T +49 89 700650-83 · F +49 89 700650-84

welcome.muenchen@salvea.de · muenchen.salvea.de