



## *Ith Sole-Therme... wo Gesundheit zu Hause ist!*

*Ein gesundes und langes Leben wünschen wir uns alle. Gesundheit ist nichts Selbstverständliches. Wir können unsere Gesundheit selbst auf vielfältige Weise fördern und erhalten. Vorbeugen ist besser als heilen! Unser Therapieangebot umfasst physiotherapeutische und physikalische Behandlungen sowie die medizinische Trainingstherapie. Die Präventionsmaßnahmen werden von therapeutischem Fachpersonal begleitet, so dass Sie sicher sein können, gezielt etwas für Ihre Gesundheit zu tun.*



# Physiotherapeutische Angebote

## Krankengymnastische Einzelbehandlung

22,- €

**Nur mit ärztlicher Verordnung!** Krankengymnastik umfasst alle Behandlungsmethoden und -techniken am Bewegungssystem. Sie ist in ihrer Gesamtheit auf die Harmonisierung der Bewegungen und Körperfunktionen gerichtet. Die therapeutische Wirkung wird zur Verbesserung der Funktion funktionsgestörter Gelenke, Aktivierung und Kräftigung geschwächter Muskulatur, Dehnung verkürzter Weichteilstrukturen, Wiederherstellung des Muskelgleichgewichtes oder zur Durchblutungsförderung und Entstauung eingesetzt.

## Krankengymnastik nach dem Bobath-Konzept

35,- €

**Nur mit ärztlicher Verordnung!** Das Bobath-Konzept ist die weltweit am häufigsten angewendete Therapieform bei neurologischen Bewegungsstörungen, z. B. Lähmungen nach einem Schlaganfall. Es ist eine Behandlungsmethode oder -technik, die den problemlösenden Ansatz in einer intensiven Befundung und dem Anbahnen von neuen neuronalen Strukturen sucht.

## Osteopathie/ Cranio-Sacral Therapie

60 Min. 60,- €

Die Cranio-Sacral Therapie ist eine sanfte Methode, bei der die Wirbelsäule vom Kopf bis zum Rückenende mit feinem, kaum wahrnehmbaren Handbewegungen behandelt wird. Ziel ist es, Gewebespannungen und Blockaden zu lösen. Somit wird dem Körper die Grundlage für Schmerzen und Bewegungseinschränkung entzogen.

## kinesiologisch-reflektorisches Taping

pro Tape 1,- € zzgl. pro Min. 1,- €

Eine moderne therapeutische Maßnahme, bei der die Wirkung im wahrsten Sinn unter die Haut geht. Durch das Aufkleben hautfreundlicher Tapes (Klebestreifen) werden Hautnerven aktiviert die einen Schmerz überlagern. Damit verringert sich die durch Schmerzen verursachte Bewegungsminderung. Die vermehrte Bewegungsmöglichkeit führt wiederum zu mehr Aktivität der Hautnerven. Die Heilungsprozesse unterstützen sich somit gegenseitig. Selbst bei leichten Verletzungen an Muskeln, Sehnen oder Bändern kann ein Tape kleine Wunder vollbringen. Der „Getapte“ verspürt durch die Hautreize mehr Halt im Bewegungsbereich, ohne dass die Bewegung eingeschränkt wird. Häufig sieht man daher bei Sportlern die bunten Klebestreifen auf der Haut.

## Manuelle Therapie

30,- €

Die manuelle Therapie wird als Behandlung von Gelenkblockierungen und ihren muskulären, reflektorischen Fixierungen durch gezielte Mobilisation oder durch Anwendung von Weichteiltechniken definiert. Ziel ist es, Funktionsstörungen am Bewegungssystem herauszufinden, die normale Funktion wieder herzustellen bzw. zu erhalten und die Belastungsfähigkeit heraufzusetzen.

## gerätegestützte Krankengymnastik

per Monat 35,- €

Die gerätegestützte Krankengymnastik dient in erster Linie der Behandlung geschwächter Muskulatur. Muskeldysbalancen und -verkürzungen werden mit dem Einsatz spezieller medizinischer Trainingsgeräte therapiert. Auch bei chronischen Erkrankungen der Wirbelsäule ist es eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen Krankengymnastik bei posttraumatischen und postoperativen Erkrankungen. Unser Therapie-Team erstellt nach grds. Anamnese ein individuelles Trainingsprogramm (Physio-Tool). In regelmäßigen Abständen wird dieses Trainingsprogramm entsprechend individuellen Bedürfnisses angepasst.

## Krankengymnastik im Schwefel-Sole-Bewegungsbad

Einzeltherapie 25,- €

**Nur mit ärztlicher Verordnung!**

Gruppentherapie 10,- €

Eine Form der Krankengymnastik, bei der die positiven Wirkungen des Wassers: Auftrieb, Temperatur und Wasserwiderstand für die Therapie genutzt werden. In unserem Bewegungsbad haben wir eine Wassertemperatur von bis zu 36° C und einen Solegehalt von 6%.

## Krankengymnastik mit water-bike im Schwefel-Sole-Bewegungsbad

Einzeltherapie 35,- €

Eine krankengymnastische Behandlung unter Zuhilfenahme des Fahrrades im Wasser schont die Gelenke. Darüber hinaus werden Mobilität, Koordination und die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes sowie der Muskulatur verbessert. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers ermöglichen ein besonders vielseitiges Training. Nach Verletzungen oder Operationen kann diese Therapie die Regenerationszeit deutlich verkürzen. Die Belastung der zu behandelnden Gelenke lässt sich durch sechs Widerstandsstufen einfach regulieren. Wahlweise kann vorwärts oder rückwärts trainiert werden.

## Extensionsbehandlung mit Schlingentisch

10,- €

**Empfehlenswert zur Unterstützung der Krankengymnastik.**

Der Schlingentisch ist eine Metallkonstruktion die sich über der Behandlungsbank befindet und in der Körperteile oder der ganze Körper mit Hilfe von Seilzügen und breiten Stoffschlingen befestigt werden. Gelenkbewegungen erfolgen dann „hubarm oder hubfrei“ unter teilweiser Aufhebung der Schwerkraft, ähnlich einer Bewegung im Wasser. So eröffnen sich für Patient und Therapeut interessante neue Therapieansätze. Empfohlen wird die Schlingentischbehandlung bei orthopädischen oder neurologischen Erkrankungen, nach chirurgischen Eingriffen sowie bei Beschwerden an der Wirbelsäule.

# Massagen

## klassische Massage

17,- € 11er Karte 169,- €

Aufgrund vieler verschiedener Ursachen kommt es in unserem Körper immer wieder zu Verspannungen der Muskulatur. Die klassische Massage eignet sich hervorragend zum Lösen dieser Störungen. Sie sorgt für eine wohltuende bessere Durchblutung und Entspannung, die sich auf das gesamte Wohlbefinden auswirkt



## Bindegewebsmassage

17,- € 11er Karte 169,- €

In der Bindegewebsmassage (BGM) wird über einen Nervenreflexbogen von außen (über die Haut) gezielt nach innen gearbeitet (Organe, Nerven, Knochen). Durch eine bestimmte, steile Strichführung werden gezielt Reize gesetzt, die unter anderem zu einer „Schmerzunterbrechung“ führen können. Die BGM hat sich bei Durchblutungsstörungen und Irritationen von Organen sehr gut bewährt.



## Fußreflexzonenmassage

20 Min. 19,- €  
40 Min. 39,- €

Der gesamte Körper ist über Reflexzonen in den Füßen abgebildet. Durch spezielle Grifftechniken an den so genannten Fußreflexzonen können die inneren Organe und Störungen ihrer Funktionen beeinflusst werden und eine Regulierung derselben zur Folge haben. Mit der Behandlung der Füße kann der gesamte Körper beeinflusst werden. Diese Therapie hat sich bewährt bei: Funktionsstörungen der Organe (Verdauungsstörungen), Kopfschmerzen, Migräne, Beschwerden des Bewegungsapparates, Menstruationsbeschwerden.



## Lymphdrainage

30 Min. 29,- €  
40 Min. 39,- €  
60 Min. 59,- €

Das Lymphsystem in unserem Körper ist ein eigenes System ähnlich dem des Blutkreislaufs. Durch die Lymphgefäße werden Lympheflüssigkeit, Schlackenstoffe, Krankheitserreger und viele andere Substanzen vom Gewebe zum Herzen transportiert und über die Nieren ausgeschieden. Wenn dieser Abtransport durch die Lymphgefäße gestört ist kommt es in den betroffenen Regionen zu Schwellungen. Einige mögliche Ursachen sind: hormonelle Störungen, Krebserkrankungen, Operationen, Unfälle, Verbrennungen sowie auch Allergien. Ziel dieser sanften Behandlung ist, das Lymphgefäßsystem wieder zu aktivieren. Die Lymphdrainage hat sich auch bei alltäglichen Problematiken bewährt, wie z. B.: Migräne, rheumatische Zustände, Zyklusstörungen, bei schweren Beinen. Zum Entschlacken und Entgiften (z.B. Heilfasten).

# Wärme- und Kältetherapie

## Fangopackung

15,- €

in Verbindung mit einer Massage oder Krankengymnastik 13,- €

Durch die Verbindung von Fango und Parafin kann die Temperatur des Wärmeträgers von ca. 48 °C über einen langen Zeitraum konstant gehalten werden. Die Fangopackung kann als Einzelbehandlung oder als eine Vorbereitungsbehandlung vor einer klassischen Massage zur Schmerzlinderung bzw. Muskelentkrampfung und damit zur Verbesserung der Beweglichkeit eingesetzt werden. Die dadurch hervorgerufene Mehrdurchblutung ist eine optimale Therapie.



## Heißluft / Infrarot

9,- €

in Verbindung mit einer Massage oder Krankengymnastik 7,- €

Die langwelligen Infrarotstrahlen einer Rotlichtlampe dringen in den Körper ein und bewirken eine tiefer gehende Erwärmung des Gewebes. Der Körper wird von innen heraus erwärmt, dadurch ist diese Behandlung weniger kreislaufbelastend. Die Durchblutung wird gesteigert, Schlackenstoffe abtransportiert, Krämpfe gelöst und Muskeln gelockert. Eine ideale Vorbereitung für eine Massage.



## Heiße Rolle

17,- €

Die Heiße Rolle ist eine Wärmetherapie, die gezielt an den betroffenen Stellen eingesetzt werden kann. Sie wird mittels eines mit heißem Wasser getränkten aufgerollten Frotteetuchs durchgeführt. Die feuchte Wärme wird dabei als besonders angenehm und kreislaufscho-nend empfunden.

Behandlungsziel: Schmerzdämpfung, Muskeldetonisierung, verbesserte Dehnfähigkeit bindegewebiger Strukturen, Verbesserung der Durchblutung.



## Eispackung

8,- €

Hier wird eine Eispackung auf die betroffene Körperpartie gelegt und bleibt ca. 10 min. liegen. Angewendet wird dies vor allem: bei Entzündungen, nach Operationen, Prellungen und Stauungen.

# Elektrotherapie

## Reizstrom, Schwellstrom, Ultraschall

als Therapiezusatz 8,- €

Eine Elektro- oder Ultraschalltherapie wird als Ergänzung zu einer physiotherapeutischen Behandlung eingesetzt. Dabei beeinflussen verschiedene Stromarten das Körpergewebe, so dass eine Mehrdurchblutung und Schmerzlinderung eintreten kann.

# Kurse in unserem Bewegungsbad

## Aqua Fitness

10 Trainingseinheiten / 1 Einheit pro Woche 60,- €

Sie können sich und Ihrem Bewegungs- und Halteapparat einen Ausgleich für den bewegungsarmen Alltag verschaffen. Die Aqua-Gymnastik kann statischen Arbeitsbedingungen aktiv entgegen wirken. Sie macht beweglich, trainiert den Kreislauf und schont die Gelenke. Ein abwechslungsreiches Programm unterschiedlicher Übungen sorgt dafür, dass auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

### Beginn der Kurstermine für 2010:

Montag 04.01.10 – 19:30 Uhr

Montag 05.04.10 – 19:30 Uhr

Montag 05.07.10 – 19:30 Uhr

Montag 04.10.10 – 19:30 Uhr

## Wirbelsäulengymnastik

10 Trainingseinheiten / 1 Einheit pro Woche 60,- €

Bei der Wirbelsäulengymnastik im Wasser werden die Auftriebs- und Widerstandskräfte des Wassers genutzt, um die Gelenke zu entlasten, die aufrichtenden und stabilisierenden Muskeln zu kräftigen sowie verkürzte und verspannte Muskulatur zu dehnen. Verspannungen werden dabei gelöst und die Beweglichkeit wird gefördert.

### Beginn der Kurstermine für 2010:

Dienstag 05.01.10 – 19:00 Uhr

Dienstag 06.04.10 – 19:00 Uhr

Dienstag 06.07.10 – 19:00 Uhr

Dienstag 05.10.10 – 19:00 Uhr

## Aqua Cycling

10 Trainingseinheiten / 1 Einheit pro Woche 70,- €

Mit einem Fahrrad unter Wasser!

Trainiert werden Bein-, Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

### Beginn der Kurstermine für 2010:

Mittwoch 06.01.10 - 19:00 Uhr

Mittwoch 07.04.10 - 19:00 Uhr

Mittwoch 07.07.10 - 19:00 Uhr

Mittwoch 06.10.10 - 19:00 Uhr

# Therapie-Knigge

Schön, dass Sie sich für einen Aufenthalt bei uns entschieden haben.

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Gesundheit.

Damit Sie Ihre Therapie voll auskosten können, empfehlen wir Ihnen sich 15 Minuten vor der Behandlung an unserer Rezeption einzufinden.

Schonen Sie Ihren Magen, denn Massagen sind mit vollem Bauch unangenehm. Unser Restaurant in der Ith-Sole-Therme ausgewogene Gerichte die Ihren Aufenthalt abrunden können.

## Anamnese

Bitte informieren Sie uns zu Beginn Ihres Besuches über eventuelle Kontraindikationen wie z.B. Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates, frische Operationen sowie über eine bestehende Schwangerschaft. Selbstverständlich werden die Informationen vertraulich behandelt und nur zur Ihrer Beratung bzw. Auswahl der Behandlung genutzt.

## Terminabsagen

Da wir uns für Sie Zeit nehmen, werden die Behandlungen speziell für Sie reserviert. Sollten Sie einen vereinbarten Termin nicht einhalten können, bitten wir Sie diesen Termin 24 Stunden vor Beginn der Behandlung abzusagen. Für alle Stornierungen, die weniger als 24 Stunden vor dem Termin vorgenommen werden, müssen wir leider eine 50%ige Stornogebühr erheben.

## Preise/ Bezahlung

Es gilt die jeweils aktuelle Preisliste. Wir behalten uns Änderungen vor. Neben Barzahlung akzeptieren wir EC-Karten und Gutscheine.

## Öffnungszeiten

### *Therme*

*Täglich von 8:00 bis 22:00 Uhr*

*Bitte beachten Sie: Badeschluss ist 30 Minuten vor Ende der Öffnungszeiten*

### *Therapie-Bereich*

*Montag bis Freitag von 10:00 bis 20:00 Uhr*

*Samstag und Sonntag von 12:00 bis 18:00 Uhr und ab 18:00 Uhr nach Vereinbarung*



*In der Saale Aue  
31020 Salzhemmendorf  
Telefon 05153.5092  
Telefax 05153.5096  
info@ith-sole-therme.de  
www.ith-sole-therme.de*