



## Physiotherapie im MHO



### 3. Beckenbodengymnastik-Prävention

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die gezielt einer Inkontinenz vorbeugen wollen. In der Theorie wird über die Ursachen der Probleme aufgeklärt und es werden Fragen beantwortet. In der Praxis werden Gegenmaßnahmen und Übungen vermittelt.

### 4. Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Frauen und Männer mit Kontinenzproblemen, die Vorkenntnisse haben oder unseren Präventionskurs besucht haben. Das Erlernete wird vertieft. Der Schwerpunkt liegt bei praktischen Übungen.

### 5. Rückenschule-Prävention

Durch Bewegungsmangel nimmt die Muskelkraft ab, eine falsche Körperhaltung entsteht und der Rücken schmerzt. Dieser Kurs ist für all diejenigen gedacht, die an Verspannungen leiden und ihre Muskulatur durch funktionelle und rückenfreundliche Übungen kräftigen möchten. Anleitungen zum richtigen Heben, Tragen und Sitzen helfen Ihnen sich im Alltag rückenfreundlich zu bewegen.

### 6. Wassergymnastik für Senioren

Dieser Kurs ist für alle interessierten Frauen und Männer ab dem 65. Lebensjahr. Durch die Übungen im Wasser bei Musik wird die Beweglichkeit gefördert und zusätzlich durch eine große Auswahl von Geräten die Kraft gesteigert.

### Physiotherapie

Niels-Stensen-Kliniken  
Marienhospital Osnabrück  
Bischofsstraße 1 · 49074 Osnabrück  
Eingang G  
[www.niels-stensen-kliniken.de](http://www.niels-stensen-kliniken.de)

Ärztlicher Leiter:

**Prof. Dr. med. Joosten**

Abteilungsleitung:

**Christiane Haertel**

Telefon 05 41/3 26-40 81

05 41/3 26-80 37

[christiane.haertel@mho.de](mailto:christiane.haertel@mho.de)

Anmeldung von 7.00-13.00 Uhr:

Telefon 05 41/3 26-40 82

[physiotherapie@mho.de](mailto:physiotherapie@mho.de)

Unsere Öffnungszeiten:

Mo.-Do.: 7.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Fr.: 7.00 Uhr bis 15.30 Uhr

10101/795901



„Kräfte lassen sich nicht mitteilen,  
sondern nur wecken.“

Ludwig Büchner



## Unsere Therapiemöglichkeiten für ambulante, stationäre und BG-Patienten mit Verordnung:

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Craniosacrale Therapie
- Atemphysiotherapie
- Schlingentischtherapie
- Überdruckinhalation
- Bobath/Vojta: Erwachsene
- Klassische Massagen
- Manuelle Lymphdrainage
- Unterwassermassagen
- Beckenbodengymnastik
- Fußreflexzonentherapie
- Extensionen
- Medizinische Bäder
- Elektrotherapie/Biofeedback
- Bewegungsbad
- Wochenbettgymnastik
- Eispackung/  
Kryo-Kaltluftbehandlung
- Moorpackung
- Krankengymnastik/  
Gehtraining nach Amputation
- Schulterstuhl

## Außerhalb ärztlicher Verordnung:

Bei Angeboten im Bewegungsbad müssen Erwachsene eine Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt vorlegen.

1. **Wellness-Massage**  
Eine wirksame Massage, die Muskelverspannungen löst, das Lymphsystem und die Blutzirkulation anregt und sie angenehm entspannen läßt.
2. **Aromatherapie-Massage**  
Unsere Aroma-Massageöle sind 100% natürlich ohne chemische Parfüm- und Konservierungsstoffe.
3. **Infrarot-Tiefenwärme**  
Diese Wärmebehandlung ist eine ideale, vorbereitende Maßnahme vor einer Massage. Sie regt die Durchblutung an und fördert Ihre Entspannung.
4. **Bewegungsbad**  
Die Auftriebskraft des Wassers, mit einer Temperatur von 34°C, ermöglicht Ihnen Bewegungsübungen zu machen, die sich leicht anfühlen und die Gelenke schonen.

## Gruppenangebote:

1. **Wassergymnastik für Schwangere**  
Ziele des Kurses sind die Erhaltung der Beweglichkeit, eine Entlastung der Wirbelsäule, Entstauung und Entspannung.
2. **Babyschwimmen**  
Ziele des Kurses sind ein positiver Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem, eine Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts und ein Wecken der Bewegungsfreude.

Bitte wenden!