

bewegungen erlernen,
schmerzen verstehen,
individuell trainieren.

bewegt Leben
physiotherapie
manualltherapie
pilatestraining

kontakt

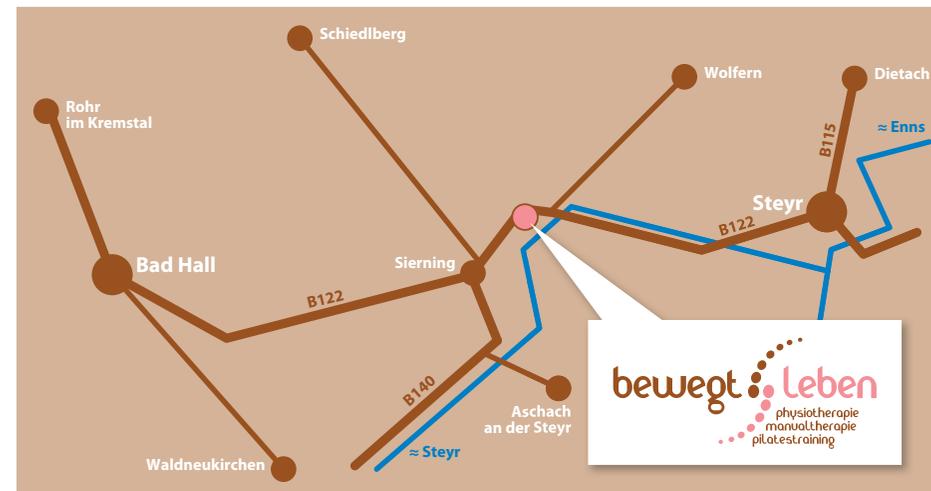
bewegt leben – Sandra Kolb

Sierninghofenstraße 127, 4523 Neuzeug/Sierning
+43 (0) 676 7107186
praxis@bewegtleben.at, www.bewegtleben.at

anfahrt

B 122 - Abfahrt Sierninghofen/Neuzeug,
Abzweigung links Richtung Sierning
Gegenüber alter Brauerei „Wahlmühle“

Nur ca. **10 Minuten Anreise** von Steyr, Bad Hall,
Aschach oder Dietach.



wohlbefinden steigern
lebensqualität erhöhen

bewegt Leben
physiotherapie
manualltherapie
pilatestraining

therapieangebote

Genauere Analyse und Behandlung von Schmerzen und Funktionsstörungen

- › am Bewegungsapparat
- › durch Unfälle, Operationen, Sportverletzungen
- › durch Überlastungen oder Abnützungen
- › bei Nerveneinklemmungen
- › bei Kopfschmerzen
- › bei chronischen Schmerzsyndromen
- › bei Beckenbodeninsuffizienz

Erstellung eines gemeinsamen Übungs- und **Bewegungsplanes** für zu Hause.

Gesundheitsorientiertes **Training und Beratung** zur Prävention körperlicher Beschwerden.



therapiemethoden

- › Allgemeine Physiotherapie
- › Manuelle Therapie
- › Manuelle Lymphdrainage
- › Heilmassage
- › Medizinische Trainingstherapie
- › Pilates

Ich arbeite als Wahlphysiotherapeutin, das heißt, ein Teil der Kosten wird von Ihrer Sozialversicherung auf Antrag rückerstattet.

In der Manuellen Therapie verwende ich spezielle Untersuchungs-, sowie mobilisierende und stabilisierende Behandlungstechniken.

Bei chronischen Schmerzen erarbeite ich mit Ihnen Konzepte zur **dauerhaften Schmerzlinderung** und zur **Reaktivierung verlorengegangener Bewegungsabläufe**.

sandra kolb

Dipl. Physiotherapeutin (seit 1997), Dipl. Pilatetrainerin

Weiterbildungen

- › Manuelle Therapie nach K/E
- › Manuelle Therapie nach Maitland
- › Medizinische Trainingstherapie

Über 10 Jahre Erfahrung in den Fachgebieten Orthopädie, Rheumatologie, Traumatologie in verschiedenen Rehakliniken und freier Praxis in Österreich und Deutschland.

In meinem Therapiekonzept steht der Grundsatz „Bewegungen erlernen, Schmerzen verstehen, **individuell trainieren**“ im Vordergrund.

bewegt Leben
physiotherapie
manualltherapie
pilatetraining

