Inhaltsverzeichnis

[**(1)** **Medizinischer Bereich** 3](#_Toc181107573)

[**(2)** **Bereich Physiotherapie** 4](#_Toc181107574)

[**(3)** **Psychosozialer Bereich** 5](#_Toc181107575)

[**(4)** **Pädagogisch pflegerischer Bereich** 7](#_Toc181107576)

[**(5)** **Bereich Küche und Hauswirtschaft** 8](#_Toc181107577)

Liebe Kurgäste,

auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht aller Therapien, die das Therapiezentrum für Sie bereithält. Die Therapien sind gemäß den einzelnen Bereichen sortiert. Verschaffen Sie sich gern einen Überblick und sollten Sie Fragen haben, sprechen Sie bitte die Mitarbeitenden des jeweiligen Bereiches an.

Sicher haben Sie Verständnis dafür, dass nicht alle Therapien zu jedem Zeitpunkt garantiert angeboten werden können, denn das ist aufgrund von Fortbildungen, Krankheit und Urlaub nicht möglich.

Mit freundlichem Gruß

Das Team des Therapiezentrums Mardorf

# **Medizinischer Bereich**

|  |  |
| --- | --- |
| **Therapie** | **Kurzbeschreibung** |
| Infrarotkabine | Wärmebehandlung |
| Rotlicht/Infrarotlampen | Wärmebehandlung |
| Wärmeflaschen | Wärmebehandlung |
| Inhalationsgeräte | Erreger von Atemwegsinfektionen zu bekämpfen und Entzündungsprozesse zu stoppen. Schleimhautschwellungen zu reduzieren und die Atemwege zu öffnen. Sekret zu lockern und zu verflüssigen, damit es sich leichter abhusten lässt |
| Quaddel-Behandlung | Lockerung der Muskulatur |

# **Bereich Physiotherapie**

|  |  |
| --- | --- |
| **Therapie für die Eltern** | **Kurzbeschreibung** |
| Wirbelsäulengymnastik in der Gruppe,geschlechtsspezifische Gruppen bei Väteranreise | Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Bewegungsgefühls, Funktions- u. Ausdauertraining, Spaß an der Bewegung |
| Bewegungsbad in der Gruppe, geschlechtsspezifische Gruppen bei Väteranreise | s.o. |
| Nordic-Walken in der Gruppe | Erlernen der Technik um selbständig ein Ausdauertraining durchführen zu können. Jeder geht in seinem Tempo, allein oder in der Gruppe. Stöcke werden für die Kurdauer gestellt. |
| Rückenschule in der Gruppe | Erlernen und Umsetzen der rückengerechten Alltagsbewegungen (Heben, Bücken, Sitzen…), Beckenbodengymnastik |
| Klassische Massage | Detonisierung der Muskulatur, Schmerzlinderung |
| Rotlicht/Fango | Wärmeanwendung vor/nach der Massage |
| Lymphdrainage | Aktivierung des Lymphsystems um Lymphstauungen/Ödeme abzubauen |
| Kneipp Güsse | Kurze kalte Güsse mit dem Wasserschlauch, um die Durchblutung anzuregen |
| Medizinische Bäder | Entspannung pur, mit Badezusätzen nach Wahl, evtl. Sprudelfunktion |
| **Therapie für Kinder mit Beeinträchtigung** |  |
| Krankengymnastik Einzelbehandlung | Spezielle physiotherapeutische Einzelbehandlung nach Befundaufnahme mit der Mutter/Vater |
| Bewegungsbad Einzelbehandlung | s.o. |
| Medizinische Bäder | Nach dem Bewegungsbad wird eine medizinische Badewanne mit Zusätzen nach Wahl, mit/ohne Sprudelfunktion, angeboten |
| **Therapie für gesunde Geschwisterkinder** |  |
| Kinderrückenturnen in der Gruppe | Viel Spaß und Bewegung für die Geschwisterkinder |

# **Psychosozialer Bereich**

|  |  |
| --- | --- |
| **Therapie** | **Kurzbeschreibung** |
| Psychologisches Einzelgespräch  | Individuelles Gespräch mit Psycholog/in zu Themen Ihrer Wahl |
| Sozialpädagogisches Einzelgespräch | Individuelles Gespräch mit Sozialpädagogin zu Ihren sozialen Fragestellungen |
| Offene psychologische Sprechstunde | Einmal pro Woche können Sie spontan mit einem dringenden psychischen Thema in die Sprechstunde kommen. Siehe Aushang. |
| Gruppengespräch Resilienz I & II: Das psychische Immunsystem | Resilienz ist die Fähigkeit, sich trotz belastender Lebensumstände positiv zu entwickeln und Krisen erfolgreich zu bewältigen. In diesem Fachvortrag wird ein tiefgehender Einblick in das Konzept der Resilienz gegeben. |
| Gruppengespräch „Ich und meine Lebensgeschichte“ -Therapeutisches Schreiben  | Das therapeutische Schreiben bietet einen geschützten Raum, in dem Teilnehmende ihre Gedanken reflektieren, neue Perspektiven gewinnen und ihre persönliche Autonomie stärken können. Es ist eine wertvolle Methode, um emotionale Belastungen zu bewältigen und persönliches Wachstum zu fördern. |
| Gruppengespräch Gesunderhaltung im Alltag | In diesem Kurs soll es darum gehen, sich zu den verschiedenen Strategien der Gesunderhaltung und des Wohlbefindens der Teilnehmenden auszutauschen.  |
| Gruppengespräch Meine Persönlichkeit - die innere Vielfalt aktiv für Veränderungs-prozesse kennen und nutzen lernen | Um Veränderungen im Leben auch wirklich vorzunehmen, erleben Menschen oft einen inneren Dialog auf der Suche nach einer Handlungsstrategie. Dieses innere Erleben wird mit Hilfe von unterschiedlichen Metaphern oder „Persönlichkeitsanteilen“ klarer gemacht. |
| Gruppenveranstaltung Psychoedukation: Wissensvermittlung für psychische Gesundheit | Es werden Informationen über psychische Störungen, deren Ursachen, Verläufe und Behandlungsmöglichkeiten auf verständliche Weise vermittelt.  |
| EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung | Allgemeine Informationsveranstaltung oder individuelle Einzeltermine zur Teilhabeberatung nach dem Bundesteilhabegesetz (BTHG) für die Stärkung der Selbstbestimmung von Menschen mit Beeinträchtigung. |
| QS-Reha Gruppengespräch | Qualitätsbefragung der Krankenkassen |
| Intuitives Malen | Durch das freie Malen können die Mütter und Väter ein Flow- und Erfolgserlebnis und dadurch eine Stärkung ihres Selbstwertgefühls sowie Abwechslung und Freude erfahren. Hier steht im Vordergrund das Erlebnis mit Farben. |

|  |  |
| --- | --- |
| Workshop Aromatherapie | Kennenlernen verschiedener ätherischer Öle, deren Gewinnung, Besonderheiten und Wirkweisen. Am Ende hat jeder Kurgast die Möglichkeit, ein eigenes Raumspray oder Kissenspray zur Verwendung während der Kur oder für zu Hause herzustellen.  |
| Interaktion:1. Wir machen zusammen Yoga
2. Rhythmik – Musik – Bewegung
 | An einem Nachmittag der Woche können Mütter und Väter gemeinsam mit ihren Kindern in einer Gruppe unter Anleitung und mit anschließender Reflexion neue Anregungen für Qualitätszeit mit ihren Kindern bekommen und so die gemeinsame Zeit während der Kur neu erleben.  |
| Yoga | Durch Yoga können die Kurgäste Stress abbauen und Rückenschmerzen lindern. Bewusstes Atmen und Spüren in Kombination mit kräftigenden Übungen stehen im Mittelpunkt dieser Hatha Yoga Stunde für Anfänger\*innen. |
| Meditation | Die spirituelle Praxis der Meditation führt durch Konzentrationsübungen zu tiefer Entspannung und Ruhe. Ziel ist es, die Gedanken im Hier und Jetzt zu halten und dadurch eine Entlastung des Gedankenkarussells zu schaffen.  |
| Phantasiereise | In einer Fantasiereise werden mit allen Sinnen Bilder und Szenen beschrieben, die dazu ermuntern sollen, der eigenen Fantasie freien Lauf zu lassen.  |
| Autogenes Training | Das Autogene Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungs-verfahren. Neben der Schwere- und Wärmeübung gibt es weitere Übungen, die dazu dienen, Körper und Geist zu entspannen und das Konzentrations-vermögen zu steigern. |
| Progressive Muskelentspannung | Diese leicht zu erlernende Entspannungsmethode eignet sich besonders für Menschen, die sich im Sitzen entspannen möchten, aber auch etwas „tun“ möchten. Dabei werden einzelne Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt. |
| Zeit für mich – Naturerleben | Die Natur um Mardorf bietet viele Möglich-keiten, seinen persönlichen Kraftort zu finden. Bei diesem Angebot geht es darum, einen Platz zu finden, der Sie lebendig macht und neue Energie tanken lässt. An den Sie sich gern zurückerinnern und von der guten Energie noch lange nach der Kur zehren können. Dieser Termin findet ohne Therapeut\*in statt. |
| Zeit für mich - Entspannte Füße | Entspannen Sie bei einer wohltuenden Fußmassage im Raum mit der Infrarotkabine im Untergeschoss. - Reservierung notwendig - Liste hängt an der Tür zur InfrarotkabineDieser Termin findet ohne Therapeut\*in statt. |
| Zeit für mich – Schöne Hände-Box | In der Massage wird eine Box bereitgestellt zur entspannten Hand- und Nagelpflege. Bitte stellen Sie die Box dann wieder zurück.Dieser Termin findet ohne Therapeut\*in statt. |

# **(4)** **Pädagogisch pflegerischer Bereich**

|  |  |
| --- | --- |
| **Therapie** | **Kurzbeschreibung** |
| Ausleihe von Spielzeugen und Spielen | An den Wochenenden und für die Zeit nach der Betreuung, können Sie sich bei den Betreuungskräften Spielzeug und Spiele ausleihen. Sprechen Sie die Betreuungs-kräfte einfach an. |
| Nutzung des Snoezelenraum in Gruppe 1 | An den Wochenenden und für die Zeit nach der Betreuung, können Sie den Snoe-zelenraum in Gruppe 1 nutzen. Rufen Sie die 222 auf dem Bereitschaftshandy an. |

# **(5) Bereich Küche und Hauswirtschaft**

|  |  |
| --- | --- |
| **Therapie** | **Kurzbeschreibung** |
| Ernährungsberatung | Persönliche Ernährungsberatung – individuell personenbezogen – Diätetik – Kostformen – UnverträglichkeitenGruppenberatung  |