



Welldone
Praxis für Wellness & Physiotherapie

Gönnen sie sich eine Auszeit!

Welldone möchte Ihnen etwas Gutes tun.

Bei uns erwartet Sie eine Oase des Wohlbefindens mit Wellness und Physiotherapie.

Genießen Sie eine besondere Zeit, um aus dem hektischen Alltag zu entfliehen.

Kommen Sie mit einem Rezept für Krankengymnastik/Massagen zu uns oder entspannen Sie einfach bei einer schönen Wellnessmassage.

Bei Welldone sind Sie in guten Händen.

Ich freue mich auf Sie!

Denise Krick

Staatlich anerkannte Physiotherapeutin
und Wellnesstherapeutin

Zusätzliche Qualifikationen:

- Bobath-Therapeutin
- DAK-Rückencoach
- Fortbildung zur Manipulativmassage nach Dr. Terrier
- Massagepraktikerin
- Massagetherapeutin
- Wellnessmasseurin



Krankengymnastik

Bestimmte Techniken und aktive Übungen sollen Haltungen korrigieren, muskuläre Ungleichgewichte beseitigen bzw. ausgleichen und die Beweglichkeit verbessern. Des Weiteren ist das Ziel, Schmerzen zu lindern, die Körperwahrnehmung zu schulen und bestimmte Bewe-

Bobath-Therapie

Besonders geeignet ist das Bobath Konzept bei allen Bewegungsstörungen, die durch Hirnschädigungen hervorgerufen werden – beispielsweise bei Halbseitenlähmungen nach Schlaganfall, MS (Multiple Sklerose), Morbus Parkinson, bei Hirntumoren, Hirnverletzungen oder

gungsabläufe zu erlernen.

Die Krankengymnastik wird in Bereichen der inneren Medizin, der Orthopädie, der Chirurgie, der Neurologie, der Gynäkologie und der Pädiatrie (Kinderheilkunde) angewandt.

anderen neurologischen Erkrankungen. Mit dem Bobath-Konzept wird das Wiedererlernen normaler Bewegungsfähigkeiten erreicht.

Hausbesuche

Der Hausbesuch wird ärztlich verordnet, wenn der Patient aus medizinischen Gründen keine Praxis aufsuchen kann - sei es aufgrund seines Alters oder krankheits- bzw. verletzungsbedingt. Selbstverständlich besteht auch

Fango

Fango ist das italienische Wort für heißen, geruchlosen Mineralschlamm aus Vulkanerde, der in direktem Kontakt mit fließendem Thermalwasser, Sonnenlicht und

die Möglichkeit, bei einem vom Arzt verordneten Rezept, die Gebühren für einen Hausbesuch selbst zu tragen, wenn dieser nicht verordnet worden ist.

Luft steht. Die Algenbestandteile in der Fango regen die Produktion schmerzstillender Substanzen (Endorphine) an.

Verwöhnzeit: 25 Min. Preis: 15,00 €

Massage

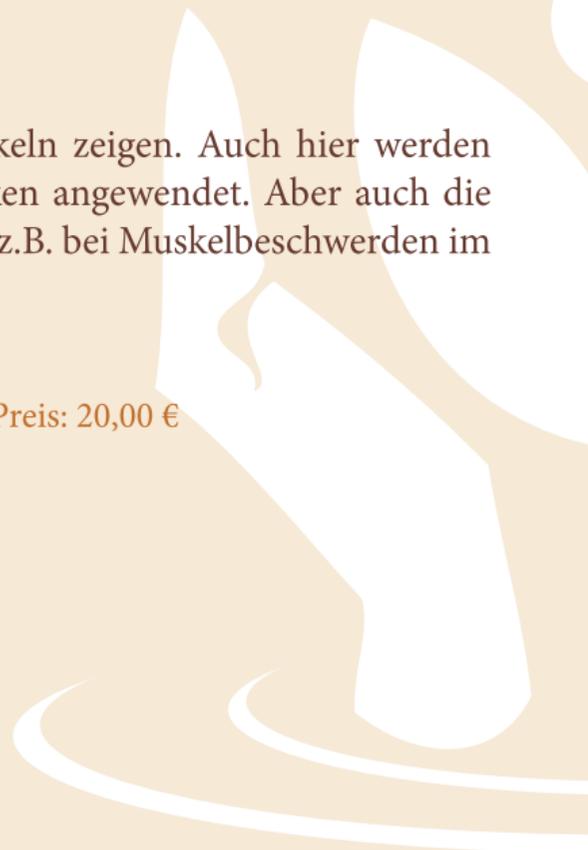
Zu den Indikatoren der klassischen Massage zählen Verspannungen, Verhärtungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie Wirbelsäulen-Syndrome oder auch posttraumatische Veränderungen. Durch die Reflexbögen können sich Erkrankungen der inneren Organe an

der Haut oder den Muskeln zeigen. Auch hier werden unterschiedliche Techniken angewendet. Aber auch die reine Entspannung kann z.B. bei Muskelbeschwerden im Vordergrund stehen.

Verwöhnzeit: 25 Min. Preis: 20,00 €

10er Karte:

Buchen Sie 10 Termine,
bekommen sie eine Massage gratis!





Warme Aromaöl Massage

Die Aromaölmassage ist eine ganz besondere Form der Massage. Der Körper nimmt über die Haut die Wirkstoffe der ätherischen Öle auf. Die ätherischen Öle unterstützen durch ihre ganz besonderen Eigenschaften die entspannende Wirkung. Wacholder, Eukalyptus, Lavendel, Sandelholz, Rosmarin oder Limette sind nur wenige der eingesetzten Düfte.

Wellness Abende:

Es ist möglich mich für Gruppenevents zu buchen, wie z.B. Wellness Abende. Sprechen Sie mich an.

Es gibt spezielle Öle welche

- belebend und erfrischend
- entzündungshemmend
- wärmend
- beruhigend
- konzentrationsfördernd
- oder schmerzlindernd wirken.

Verwöhnzeit: 30 Min. Preis: 32,00 €

Verwöhnzeit: 60 Min. Preis: 59,00 €





Hot Bamboo Massage

Für die Bamboo-Massage werden in Form und Größe unterschiedliche Bambus-Sticks benutzt, welche mit einer Vielzahl von Massagetechniken eine sehr effektive Stimulation und Durchblutung der Gewebe erreichen. Durch die Verwendung von hochwertigen und pflegen-

den Ölen ist die Hot-Bamboo Massage eine angenehme fließende Anwendung, welche je nach Intensität und Temperatur eine tiefe Entspannung sowie eine effiziente Muskel- und Bindegewebsmassage bewirkt.

Verwöhnzeit: 30 Min. Preis: 34,00 €

Verwöhnzeit: 60 Min.. Preis: 66,00 €

Gutscheine:

Selbstverständlich können Sie für alle Angebote auch Gutscheine bekommen !





Revitalisierende Fußmassage (inkl. Fußbad)

Gehen auf Wolken!

Gönnen Sie Ihren Füßen und Beinen eine Auszeit mit einer entspannenden Massage mit speziellen Griffen und

Ausstreichungen an den Füßen und Unterschenkeln. Die Massage regt das Lymphsystem an und wirkt beruhigend und ausgleichend auf den gesamten Organismus.

Verwöhnzeit: (10 Min.. Fußbad + 20 Min. Massage)

30 Min.

Preis: 29,00 €

Fußreflexzonenmassage (inkl. Fußbad)

Die Reflexpunkte des Fußes haben einen Bezug zu allen Organen, zum vegetativen Nervensystem und zum lymphatischen System des Menschen. Eine Fußreflexzonenmassage wirkt regulierend auf alle Körperfunktionen und führt zu einer Steigerung des Wohlbefindens. Das vegeta-

tive Nervensystem wird durch die Fußmassage harmonisiert. Das Lymphsystem wird in seiner Funktion gestärkt und führt somit zu einer Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte des menschlichen Körpers.

Verwöhnzeit: 30 Min. Preis: 32,00 €

Verwöhnzeit: 60 Min. Preis: 59,00 €



Indonesische Head & Neck Massage

Die Indonesische Head & Neck Massage kombiniert die traditionelle Kopfmassage mit einer einzigartigen Nacken/Hals/Schulter Massage. Über die Reflexzonen des Kopfes und den sanften Trigger-Techniken an Nacken, Hals und Schulter wird eine andauernde Relaxation der

Stresszonen ermöglicht. Die Stimulation der Kopfhaut mit dem Ergebnis einer sehr tiefen Entspannung wird durch die pflegenden Cremes zusätzlich perfekt abgerundet.

Verwöhnzeit: 30 Min. Preis: 39,00 €

Sanfte Dorn Methode Massage

Eine sanfte manuelle Therapie zur Behandlung von Wirbel- und Gelenksblockaden. Rückenschmerzen, aber

auch Beschwerden der inneren Organe können auf diese Weise gelindert bzw. beseitigt werden.

Verwöhnzeit: 30 Min. Preis: 39,00 €



Schröpfkopf Massage

Die Schröpfkopfmassage ist eine tiefgehende Entspannungsmassage. Bei dieser Massage wird die Haut mit Öl eingerieben, die Schröpfköpfe werden mit Unterdruck auf die Haut gesetzt und an den Muskeln entlang gezo-

gen. Durch diese Massage wird die Muskulatur effektiv gelockert. Die Schröpfkopfmassage hat eine wesentlich stärkere durchblutungsfördernde Wirkung als die klassische Massage.

Verwöhnzeit: 30 Min. Preis: 39,00 €

Anti-Cellulite-Massage

Diese kräftige Massage unter Einbezug des Unterhautfettgewebes fördert neben der Durchblutung den Entschlackungsprozess des Organismus, hilft in Verbindung mit Sport und bewusster Ernährung oft deutlich gegen Cellulite und schenkt Ihnen dadurch ein angenehmeres Körpergefühl.

Bei dieser Massage werden die Beine und der Po mit Schröpfgläsern und den Händen massiert. Das Bindegewebe wird gestärkt was sich speziell bei schlaffer Haut und Cellulite positiv auswirkt.

Verwöhnzeit: 30 Min. Preis: 39,00 €

Hot Stone Massage

Bei der Hot Stone Massage wird zuerst der Körper mit warmen kaltgepresstem Öl und anschließend mit den heißen Steinen sanft bis kräftig massiert und belegt. Die

Hot Stone Massage ist bekannt für ihre tiefenwirksame und wärmeausstrahlende Wirkung bei der man perfekt entspannen kann.

Verwöhnzeit: 30 Min. Preis: 34,00 €

Verwöhnzeit: 60 Min. Preis: 66,00 €

Ayurveda / Abhyanga Massage

Die ayurvedische Ganzkörpermassage ist die Königin der Ölmassagen im Ayurveda. Ein unbeschreibliches Gefühl der Ganzheit und Fülle entsteht, wenn die Haut mit warmen Öl übergossen und anschließend mit sanft-

ten, einfühlsamen Händen ausgestrichen, berührt und verwöhnt wird. Abhyanga zu bekommen bedeutet eine tief greifende Reinigung von alten Schlacken und eine wohltuende Entspannung.

Verwöhnzeit: 90 Min. Preis: 84,00 €



Sweet Dreams Massagen

Hot Chocolate Massage:

Wer hat nicht schon als Kind davon geträumt in Schokolade zu baden. Die perfekte Verschmelzung einer entspannenden Massage mit den hautverwöhnenden Effekten einer kosmetischen Behandlung, deren Duft Sie noch

Russisch Tibetische Honigmassage

Diese besondere Massage kombiniert die russische Theorie der Entschlackung und Entgiftung mit Elementen der tibetischen Lehre der Reflexzonen-Massage. Durch die Kombination der Massage mit ihren ganz speziellen

Stunden später angenehm begleiten wird.

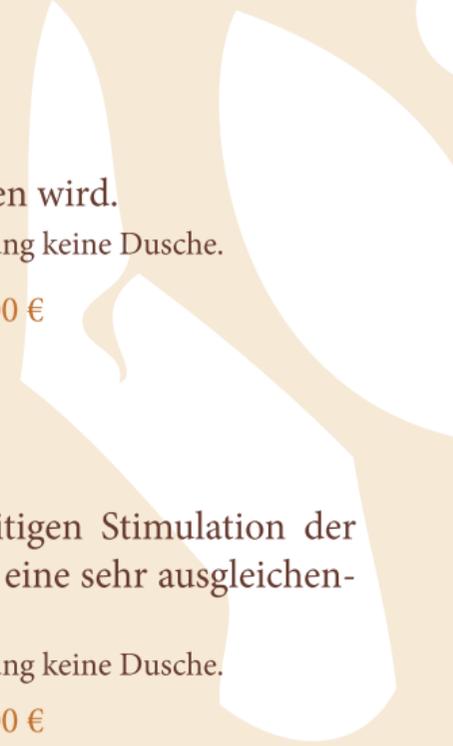
Wichtig: Sie brauchen für diese Anwendung keine Dusche.

Verwöhnzeit: 30 Min. Preis: 39,00 €

Grifftechniken und der gleichzeitigen Stimulation der Reflexzonen des Körpers entsteht eine sehr ausgleichende und entspannende Massage.

Wichtig: Sie brauchen für diese Anwendung keine Dusche.

Verwöhnzeit: 30 Min. Preis: 34,00 €



Milk & Honey Massage

Diese Luxusmassage ist eine Verwöhn-Anwendung der besonderen Art. Im Gegensatz zur Russisch-Tibetischen Honigmassage wird hier mit einer Emulsion aus Honig

Candle Oil Massage / Kerzenmassage

Durch die Massage, die Wärme und Entspannung entsteht ein synergetischer Effekt, der die Wirkung der individuell gewählten Massagekerze, ob nun belebend,

Honigmassage

Honig, das „gelbe Gold“, wirkt feuchtigkeitsspendend, hautberuhigend und pflegend. Freuen Sie sich auf dieses Geschenk der Natur und erleben Sie seine wohltuende

und reiner Buttermilch die Haut massiert und gepflegt.

Wichtig: Sie brauchen für diese Anwendung keine Dusche.

Verwöhnzeit: 30 Min. Preis: 34,00 €

entspannend oder harmonisierend, um ein Vielfaches erhöht. Die hochwertigen Wirkstoffe der Massagekerze ziehen in die Haut ein und pflegen sie spürbar.

Verwöhnzeit: 30 Min. Preis: 34,00 €

Wirkung bei dieser entspannenden Massage.

Wichtig: Sie brauchen für diese Anwendung keine Dusche.

Verwöhnzeit: 30 Min. Preis: 34,00 €

WELLDONE

Denise Krick
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin
und Wellnesstherapeutin

Sammelmanns Weide 14
59757 Arnsberg-Herdringen

Fon: 0 29 32 - 94 14 52

Internet: www.welldone-physio.de

E-mail: info@welldone-physio.de

Öffnungszeiten:

Freitags von 14 Uhr bis 20 Uhr

Samstags von 9 Uhr bis 14 Uhr

und nach Vereinbarung

So finden Sie uns:

