

# Bodymotion Physio



Bodymotion Physio steht für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept des Bewegungsapparates. In Verbindung von physiotherapeutischen Behandlungen und funktionellem Training kannst du langfristig zu Beschwerdefreiheit gelangen, indem falsche Haltungs- und Bewegungsmuster korrigiert werden. Zum Einsatz kommen dabei die besonderen Pilatesstudiogeräte, die das Ansteuern der Tiefenmuskulatur erleichtern und gleichzeitig Kraft und Beweglichkeit steigern.

---

**PILATES Bodymotion –  
Studio und Ausbildungszentrum**

Britta Brechtefeld

**Hauptstraße 64 - 68, 50996 Köln**

Tel. 0221 80 11 83 70/72 | [info@pilates-bodymotion-koeln.de](mailto:info@pilates-bodymotion-koeln.de)

[www.pilates-bodymotion-koeln.de](http://www.pilates-bodymotion-koeln.de)



PNF

**Silke Heiser**  
Physiotherapeutin

**PNF** (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation) ist eine dreidimensionale, physiotherapeutische Behandlungsmethode, die angewandt wird, um Bewegungsverhalten, das durch Erkrankung, Verletzung, Operation oder Degeneration gestört ist, wieder zu verbessern.

**PNF** als Einzelbehandlung bei orthopädischen Diagnosen

- zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit der Wirbelsäule und aller Gelenke
- zur Schmerzlinderung, als Stabilisation und Gleichgewichtstraining
- zur Verbesserung des Gangbildes und der ADLs (All Day Living Activities)

**PNF** als Einzelbehandlung bei neurologischen Diagnosen

- zur Behandlung von zentralen Bewegungsstörungen nach Vollendung des 18. Lebensjahres
- zur Verbesserung der ADLs

MLD

**Silke Heiser**  
Physiotherapeutin

**MLD** (Manuelle Lymphdrainage) als Einzelbehandlung in Teil- und Großbehandlung mit dem Ziel eine reduzierte Pumpfunktion des Gefäßsystems zu verbessern. Geschwollene Gewebe werden entstaut. Besonders effektiv ist MLD nach Operationen, um die Wundheilung zu fördern. Gleichzeitig hat es positive Auswirkungen auf die Gesamtheilung und Gelenkbeweglichkeit.

Rolfing

**Britta Brechtefeld**  
Certified Rolfer™

**Rolfing**® ist eine manuelle Methode zur Verbesserung der Haltung und Bewegung. Durch spezielle, manuelle Techniken werden Faszien mobilisiert und dadurch wieder gleitfähig. Spannungsdysbalancen werden ausgeglichen, was den Körper wieder ins senkrechte Lot zur Schwerkraft bringt. Durch diese Haltungskorrektur können Ursachen für orthopädische Beschwerden nachhaltig behoben werden.

Narbenbehandlung

**Britta Brechtefeld**  
Certified Rolfer™

**Narbenbehandlungen** ermöglichen verhärtete, oft wulstige Gewebe wieder in das umliegende Faszienetz zu integrieren. Narben können sowohl ein kosmetisches Problem darstellen, als auch zu Einschränkungen der Bewegung führen. In der Regel reagiert das Narbengewebe sofort auf die Behandlung, und schon nach kurzer Zeit verbessert sich der Zustand der Narbe.