



aarReha
Schinznach
Weiterkommen.

Selbstzahler- Angebot

Therapie ohne
Verordnung

Individuelle Therapien

An unseren beiden Standorten Schinznach (SCH) und Windisch (WIN) bieten wir auch ohne ärztliche Verordnung ein breites Therapieangebot: Von klassischer Physiotherapie und Massagen über Stosswellentherapie und Lymphdrainage bis hin zu Wassertherapie, Personal Training und Dry Needling.

Dauer: 30 oder 60 Minuten

Preis: CHF 70.- je 30 Minuten

(Abweichungen sind bei den Leistungen aufgeführt.)

Terminvereinbarung Schinznach:

☎ 056 463 85 55

✉ therapieplanung@aarreha.ch

Terminvereinbarung Windisch:

☎ 056 463 88 00

✉ windisch@aarreha.ch



Mehr Informationen zu den Therapieangeboten.



Physiotherapie



Physiotherapie zielt darauf ab, Menschen mit Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates, Schmerzen oder chronischen Erkrankungen zu unterstützen und ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination zu verbessern. Dafür haben wir ein breitgefächertes Angebot an verschiedenen Therapien: Manuelle Therapie, Triggerpunkttherapie, Gleichgewichtstraining, Atem- sowie Schwindeltherapie.

In **Windisch** bieten wir zusätzlich Sensopro-Training und Sport-Physiotherapie an.

Ergotherapie



Ergotherapie fördert die Handlungsfähigkeit und Selbstständigkeit im Alltag. Sie berücksichtigt körperliche, psychische, kognitive und soziale Aspekte, verbessert Funktionen, erhält Fähigkeiten und vermittelt bei Bedarf individuelle Kompensationsstrategien.

Massagen



Wir bieten verschiedene Massage-Arten an. Die klassische Massage dient dabei vor allem der Entspannung, der Schmerzlinderung und der Steigerung der Beweglichkeit. Darüber hinaus kann an beiden Standorten eine Bindegewebsmassage oder eine Triggerpunkt-Massage in Anspruch genommen werden.

In **Schinznach** umfasst unser Angebot zusätzlich Fussreflexzonenmassage sowie Elektrotherapie.

Dry Needling



Dry Needling ist eine effektive physiotherapeutische Methode zur Behandlung von myofaszialen Schmerzen. Dabei werden sterile Nadeln ohne Medikamente präzise in verspannte Muskelpunkte (so genannte Triggerpunkte) gestochen. Dadurch lösen sich lokale Verspannungen, die Durchblutung verbessert sich und die Heilung chronischer Beschwerden wird gefördert.



Materialkosten: CHF 1.- je 30 Minuten

Beckenbodentherapie



Der Beckenboden ist ein komplexes Muskel- und Bindegewebe, das die Organe im Unterleib stützt und die Kontrolle über Blase und Darm ermöglicht. Die Beckenbodentherapie für Mann und Frau verbessert dessen Funktion, lindert Inkontinenz und Schmerzen. Zudem kann sie die sexuelle Funktion bei Frauen und Männern verbessern sowie die Körperhaltung optimieren und dadurch Rückenschmerzen vorbeugen.

Lymphdrainage



Die Lymphdrainage regt das Lymphsystem an. Es handelt sich um eine spezielle Massagetechnik zur Entlastung geschwollener Arme oder Beine nach Operationen und Traumata durch sanfte Dehnreize in der Haut. Die Therapie wird durch Kompression mittels Bandagen oder Strümpfen unterstützt.

Stosswellentherapie



Stosswellentherapie ist eine nicht-invasive Methode zur Schmerzlinderung und Geweberegeneration. Hierfür werden radiale Schallwellen eingesetzt, um Verletzungen und Entzündungen gezielt zu behandeln.



CHF 70.- je 15 Minuten

CHF 140.- je 30 Minuten

Personal Training



Beim Personal Training wird zunächst über die individuellen Ziele, Anforderungen und Wünsche gesprochen. Anschliessend wird anhand der Anamnese ein individuelles Trainingsprogramm zusammengestellt. Das Programm beinhaltet sowohl Übungen an den Geräten vor Ort, als auch ein Heimprogramm. Beim Training in Windisch werden Übungen und Trainingseinheiten auf die richtige Haltung und Ausführung kontrolliert. Auch eine regelmässige Anpassung des Plans ist auf Wunsch enthalten.

MTT



MTT steht für Medizinische Trainingstherapie und ist ein individualisiertes Training an Kraft- und Fitnessgeräten. Mit diesem Training wird zum einen die Ausdauer verbessert, zum anderen werden gezielt die Muskeln gestärkt. Ausserdem gibt es Beweglichkeitsübungen, welche die Gelenkbeweglichkeit verbessern sowie Schmerzen und Verspannungen reduzieren können. Koordinationsübungen können die motorische Kontrolle und die Fähigkeit zur Ausführung komplexer Bewegungen verbessern.

Im gezielten, persönlichen Einführungsprogramm (30 oder 60 Minuten) erhalten alle Patientinnen und Patienten einen speziell auf sie zugeschnittenen Trainingsplan. Ein zusätzliches MTT-Abo ermöglicht es, diesen regelmässig bei uns auszuüben.



MTT Abo nach Einführungstermin:

CHF 450.- / 6 Monate

CHF 800.- / 12 Monate

Wassertherapie



Die Wassertherapie nutzt die wohltuenden Eigenschaften des Wassers zur Rehabilitation, Linderung von Schmerzen und Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. In der warmen, tragenden Umgebung des Wassers fühlen wir uns leichter und unsere Bewegungen werden durch den Auftrieb unterstützt. Dies ermöglicht eine schonende und gleichzeitig effektive Mobilisierung von Gelenken und Muskeln.

Das Wasser im Bewegungsbad ist 34°C und setzt sich zusammen aus Schwefelwasserstoff und Kohlendioxid. Schwefelwasser hat eine angenehme Wirkung auf den gesamten Organismus, wirkt schmerzlindernd bei Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Haut.



Selbstständiger Besuch des Bades:

CHF 13.- / 30 Minuten

Wassertherapie mit Therapeut/in:

CHF 83.- / 30 Minuten

CHF 153.- / 60 Minuten



aarReha Schinznach

Zentrum für Rehabilitation
Schinznach
Badstrasse 55
5116 Schinznach-Bad
T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation
Campus Brugg-Windisch
Bahnhofstrasse 5a
5210 Windisch
T 056 463 88 00

info@aarreha.ch
www.aarreha.ch