

Bewegte Frauen



„Gesund und Fit in der Region Salzgitter Wolfenbüttel“



Impressum

Herausgeber:

Stadt Salzgitter

Der Oberbürgermeister

Fachdienst Gesundheit (Gesundheitsamt)

Marktplatz 11

38259 Salzgitter

Telefon: 05341 / 839-0

Telefax: 05341 / 839-2060

E-Mail: gesundheit@stadt.salzgitter.de

Internet: www.salzgitter.de

Die Stadt Salzgitter ist eine Gebietskörperschaft des öffentlichen Rechts.

Sie wird vertreten durch Herrn Oberbürgermeister Frank Klingebiel.

Die Stadt Salzgitter wird für die inhaltliche Verantwortung vertreten

durch: Ltd. Med. Direktor Dr. med. Stefan Müller-Dechent

(Fachdienstleiter Gesundheit)

Projektmanagement, Redaktion und Gestaltung

Ramona Jäckel

Stand: April 2010

„Gesund und Fit in der Region Salzgitter – Wolfenbüttel“

Frank Klingebiel
Oberbürgermeister



Gesundheit, Wellness, Fitness, gesunde Ernährung, ...

Das sind alles Schlagwörter, die in dem neuen Wegweiser: Bewegte Frauen „Gesund und Fit – in der Region Salzgitter-Wolfenbüttel“ mit vielen tollen Angeboten hinterlegt sind.

Frauen leisten jeden Tag eine ganze Menge. Beruf, Haushalt, Kinder, Pflege von Angehörigen und der ganz normale Alltagsstress. Doch wer viel leistet, hat sich auch Ruhephasen verdient und sollte sich diese hin und wieder auch einmal gönnen. Die hier vorliegende Broschüre bietet Ihnen einen guten Überblick über die vielen interessanten Angebote aus unserer Region. Sie können ganz in Ruhe Firmen und Angebote vergleichen und sind vielleicht auch hin und wieder positiv überrascht, was Sie so alles finden. Ich wünsche Ihnen ein paar erholsame Stunden und weiterhin viel Energie für Ihre Aufgaben.

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Frank Klingebiel". The script is fluid and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and prominent.

Frank Klingebiel

Inhalt

Buchlayout Titelbild (Campos Nadine) wurde uns vom Turnverein Bayern zur Verfügung gestellt

Impressum	1
Grußwort	2
Hintergrundinformationen zum Wegweiser	4
Inhaltsverzeichnis	
Referat für Kinder und Familienförderung	6
Referat für Gleichstellung	7
Barmer Krankenkasse	8
Krebsberatungsstelle Salzgitter	9
Frauenärzte	11
Radiologen	23
Hautärzte	25
Massagen / Krankengymnastik	28
Heilpraktiker	46
Ernährungsberater	57
Fußpflege	66
Kosmetik Studios / Visagistik	74
Nagelstudios	98
Friseur Salons / Haarstudios	103
Fitness	113
Wellness	130
Solarien	135

***Hintergrundinformationen
zu diesem Wegweiser***



„Bewegte Frauen – Gesund und Fit in der Region Salzgitter Wolfenbüttel“

Ich möchte mich bei Ihnen ganz kurz vorstellen.

Mein Name ist Ramona Jäckel und ich bekam den Projektauftrag unter der Leitung von Herrn Dr. Müller-Dechent mit Förderung durch die ARGE Wolfenbüttel, einen kostenlosen Wegweiser für unsere Region Salzgitter-Wolfenbüttel zu erstellen. In diesem Wegweiser geht es um die Krebsvorsorge der Frau, gesunde Ernährung, Wellness und Fitness. Jeder, der in diesen Bereichen arbeitet, hatte die Möglichkeit sich kostenlos in unserem Wegweiser zu präsentieren.

Er soll helfen, ganz in Ruhe Angebote in unserer Region Salzgitter / Wolfenbüttel zu finden und zu vergleichen.

Unser Motto **Kinder fördern und Familien unterstützen** hat uns dazu bewogen, vor allem familienfreundliche Highlights in unserer Region zu finden.

Während meines Projektes habe ich viele interessante und nette Menschen kennen gelernt und bin sehr überrascht gewesen, wie viele von Ihnen mit dazu beitragen Familien mit Ihren Angeboten zu unterstützen.

Das viele Kosmetikstudios und Fitnessstudios über eine Kinderbetreuung verfügen finde ich toll.

Auch dass kleinere Behandlungen oder Beratungen für Auszubildende / Schülerinnen kostenlos angeboten werden. So haben Familien auch mit kleinem Geldbeutel die Möglichkeit, etwas für Ihre Gesundheit und Fitness zu tun.

Ich möchte mich auf diesem Weg bei allen, die an diesem Wegweiser mitgearbeitet haben bedanken, vor allem bei den Menschen, die sich jeden Tag um die Gesundheit und unser Wohlbefinden kümmern und dafür sorgen, dass wir gesund und fit bleiben und uns rundum wohlfühlen.

Ich wünsche Ihnen weiterhin alles Gute.

Abschließend möchte ich noch ein Zitat mit auf den Weg geben, das mich sehr beeindruckt hat:

„Eine gute Figur und ein gutes Aussehen ist kein Zufall,
es ist das Ergebnis dessen, was man bereit gewesen ist dafür zu tun.“

Ihre

Ramona Jäckel

Stadt Salzgitter
- Referat für Kinder- und Familienförderung-
Silvia Fiedler
Kinder- und Familienbeauftragte



Als erste und einzige Stadt in Niedersachsen hat Salzgitter seit dem 1. Januar 2008 eine im Rathaus beschäftigte Kinder –und Jugendbeauftragte.
Die Kinder- und Jugendbeauftragte ist dem Oberbürgermeister direkt zugeordnet.
Sie unterstützt ihn bei der Umsetzung zentralen strategischen Ziels, Salzgitter bis zum Jahr 2015 zu einer der kinder- und familienfreundlichsten Lernstädte Deutschlands zu gestalten.

Die Kinder- und Familienbeauftragte ist Fürsprecherin der Kinder und Familien in Salzgitter.
Sie vertritt Kinderrechte, beteiligt Kinder und Familien, nimmt deren Fragen und Wünsche entgegen, informiert, knüpft Kontakte und vermittelt sie.
Damit fungiert die Kinder- und Jugendbeauftragte als wichtiges Bindeglied zwischen der Verwaltung der Stadt, gesellschaftspolitischen Einrichtungen, Institutionen und Verbänden innerhalb und außerhalb Salzgitters.

Die Kinder- und Familienbeauftragte macht die aus dem Leitziel abgeleitete Initiative „Kinder fördern – Familien unterstützen“ bekannt und wirbt bei allen Akteuren um aktive Mitarbeit beim Umsetzen der Leitziele des Oberbürgermeisters. Sie trägt das Bild der kinder- und familienfreundlichen Lernstadt Salzgitter durch zielgerichtete Öffentlichkeitsarbeit durch Mitarbeit an Konzepten und Aktionen und Mitwirken in verschiedenen Gremien nach außen.

Indem sie Projekte entwickelt und unterstützt, leistet sie einen Beitrag dafür, dass Kinder und Familien sich in der kinder- und familienfreundlichen Lernstadt Salzgitter wohlfühlen.

Kontakt
-Referat für Kinder- und Familienförderung-
Silvia Fiedler
Kinder- und Familienbeauftragte
Joachim-Campe-Straße 6 – 8
Rathaus, Zimmer 8
38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 8393300
Email: Kinderbeauftragte@stadt.salzgitter.de
Sprechzeiten: Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr
Und nach Vereinbarung

Stadt Salzgitter
-Referat für Gleichstellung-



Das Referat für Gleichstellung fördert, berät, informiert, unterstützt und organisiert Zu allen Fragen, die die Gleichstellung von Frauen und Männern und die Vereinbarkeit von Familie und Erwerbstätigkeit betreffen.

Die Gleichstellungsbeauftragte setzt sich für die gleichen Rechte und Chancen für Frauen und Mädchen in allen Lebenssituationen ein.

Sie berät Frauen innerhalb und außerhalb der Verwaltung und geht Beschwerden über Benachteiligungen nach. Sie nimmt gegebenenfalls aus frauenpolitischer Sicht Stellung zu Ratsvorlagen. Sie regt auf kommunaler Ebene Maßnahmen zur Verbesserung der Situation von Frauen an.

Die Gleichstellungsbeauftragte arbeitet mit Frauen- und Mädchenorganisationen Zusammen und unterstützt Initiativen, die eine strukturelle Verbesserung der Situation für Frauen in Salzgitter anstreben.

Durch Öffentlichkeitsarbeit informiert sie über frauenpolitische Themen und verleiht den Forderungen der Frauen Nachdruck.

Kontakt

Referat für Gleichstellung
Joachim-Campe-Straße 6 – 8
Rathaus, Zimmer 3
38226 Salzgitter

Telefon: 05341 / 8393926

Email: gleichstellungsbeauftragte@stadt.salzgitter.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

BARMER

die gesunden experten

Bezirksgeschäftsführer: Andre Kullmann

Salzgitter Lebenstedt

Straße: Créteilpassage 6

PLZ / Ort: **38226 Salzgitter**

Telefon: 01850053-6100 oder
0531 / 48009153-6100

Wolfenbüttel

Schulwall 2g

38302 Wolfenbüttel

01850053-6200 oder
0531 / 48009153-6200

Öffnungszeiten:

Mo, Di 8.00 – 13.00 und 14.00– 16.00 Uhr
Mi 8.30 – 13.00 Uhr
Do 8.30 – 13.00 und 14.00 – 17.30 Uhr
Fr 8.30 – 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Öffnungszeiten:

Mo, Di 8.30 – 16.00 Uhr
Mi, Fr 8.30 – 13.00 Uhr
Do 8.30 – 13.00 Uhr
14.00 – 17.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Leistungen:

Gesetzliche Krankenversicherung mit eigenen Betreuungsgeschäftsstellen vor Ort

Angebote:

- Präventionszuschüsse nach § 20 SGB
- Integrierte Versorgungskonzepte in ganz Deutschland
- BARMER Gesundheits- und Aktiv Club mit kostenloser Mitgliedschaft
- Bonusmodell Aktiv pluspunkten
- DMP Programme zu verschiedenen Themen (z. B. Brustkrebs, Diabetes, etc.)
- Kooperation mit HUK Coburg mit interessanten Zusatzversicherungen

Familienfreundliche Highlights:

- Vorsorgeuntersuchung auf Gestationsdiabetes
- Frühgeburtenvorsorge anhand eines Testhandschuhs
- Familiengutscheinbuch
- Ratgeber rund um die Geburt und Schwangerschaft
- Schülernotfallpass
- Bonusprogramm Leo & Bixi (5 – 12 Jahre)
Teens (13 – 17 Jahre)



Exklusiver Zusatzschutz für Kinder und Jugendliche der HUK Coburg

Krebsberatungstelle Salzgitter – Bad e. V.

-Träger Söltersche Frauen e. V.-

-Kommunikation und Bildung-

Straße: Marienplatz 12
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 38878
Fax: 05341 / 7905885



Öffnungszeiten: Mo – Mi 8.00 – 13.00 Uhr
Do 8.00 – 12.00 Uhr

Leistungen:

Zur Krankheitsbewältigung:

- Informationen zu Nachsorge und Lebensqualität
- Beratung, Begleitung und Gesundheitsangebote
- Anträge, Kuren und Hilfen

In ambulanter Beratung:

- onkologische und sozialrechtliche Fragen
- Fragen zu Familie und Beruf
- Unterstützung des seelischen Gleichgewichts

Für Krebserkrankte und Angehörige:

- Einzelgespräche
- Gruppengespräche
- Vermittlung sozialer Dienste und hauswirtschaftlicher Hilfe
- Krankenhaus und Hausbesuche



Angebote:

Gesundheitsangebote:

- Entspannung
- Ernährung
- Training für Körper und Geist
- Kreativität in der Zeit der Nachsorge
- Gesundheitstraining für Krebserkrankte
- Vorträge, Literatur und Weiterbildung zu onkologischen Themen
- Teilnahme an Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen

Beratungsangebote:

- Psychosoziale Beratung für Erkrankte und Angehörige
- Psychologische Beratung im Einzelgespräch
- Telefonische Beratung
- Krankenhaus- und Hausbesuche
- Begleitung Schwerstkranker
- Sozialrechtliche Beratung
- Hilfe bei Antragstellung
- Gesundheitstraining
- Ernährungsberatung
- Regelmäßige Rundschreiben
- Information und Fachliteratur
- Vorträge, Seminare und Veranstaltungen

Gruppenangebote:

- Selbsthilfegruppe für Krebskranke
(jeden 1. und 3. Dienstag im Monat)
- Gymnastikgruppe (jeden 3. Dienstag im Monat)
- Wassergymnastik (jeden Montag im Monat)
- Ehrenamtliche Helferinnen

Dr. med.
Matthias K. Wiemer
Chefarzt der Frauenklinik

Kattowitzer Straße 191
38226 Salzgitter

Tel.: 053 41 / 835-12 15

Fax: 053 41 / 835-18 79

Mobil: 01 72 / 3 27 04 37

**Klinikum
Salzgitter
GmbH**



Akademisches Lehrkrankenhaus

eMail: m.wiemer@klinikum-salzgitter.de

Internet: www.klinikum-salzgitter.de



Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

Leistungen / Angebote:

Krebsvorsorge, Schwangerenvorsorge, Ultraschall

Schönheitsoperationen an der Brust (Brustverkleinerung, Brustvergrößerung, Bruststraffung)

Bauchdeckenplastik bei Fettschürzen

Kostenübernahme: Privatkassen oder als

IGEL-Leistung

St. Elisabeth-Krankenhaus Salzgitter

gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung



Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Name / Titel: **Jutta John**, Chefärztin der gynäkologisch-
geburtshilflichen Abteilung

Straße: Liebenhaller Straße 20

PLZ / Ort: 38259 Salzgitter

Telefon: 05341 /824 – 143

Sprechstunde: Mo, Di, Do 8 -16 Uhr
Mi, Fr. 8 - 14 Uhr
und nach Vereinbarung

Notfälle im Krankenhaus: 24 Stunden Bereitschaftsdienst

Leistungen: gynäkologische Vorsorge, gynäkologische Operationen
(auch ambulant), Kinder- und Jugendgynäkologie

Angebote: Filmvorführung und Besichtigung der geburtshilflichen Abteilung

Familienfreundliche Highlights:

Familienzimmer in der Geburtshilfe, kein Wechsel der Hebamme unter der
Geburt

Dr. med. Herbert Schmidt

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe



Straße: Albert-Schweitzer Str.51
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 41136 oder
0172 / 5428113

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr	8.00 – 12.00 Uhr
	und 15.00 – 18.00 Uhr
Mi	8.00 – 12.00 Uhr
	und nach Vereinbarung

Leistungen:

- Sterilitätsbehandlungen (Kinderwunsch)
- Schwangerschaftsbetreuung
- Brustultraschall
- Krebsvorsorge, Nachsorge
- ambulante Operationen
- Psychosomatik
- Hausbesuche

Kostenübernahme: alle Kassen

Familienfreundliche Highlights:

Praxis ist Kinderwagen und Rollstuhlgerecht

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Ralf - Peter Schneeweis

Carsten Schmees

Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe



Straße: Mammutring
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 848989- 0
Fax: 05341 / 848989- 9

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do	8.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 19.00 Uhr
Mi	8.00 – 13.00 Uhr
Fr	8.00 – 16.00 Uhr

Leistungen:

- Krebsfrüherkennung
- Tumor - Nachsorge
- onkologische Behandlung
- ambulante Operationen
- Akupunktur
- Schwangerschaftsvorsorge
- Fehlbildungsdiagnostik
- Hebammen Sprechstunde
- Kinderwunsch Sprechstunde
- Dopplersonographie
- 3D / 4D Ultraschall
- Brustultraschall
- Hormontherapie

Familienfreundliche Highlight:

Teenager Sprechstunde
Fahrstuhl

Gemeinschaftspraxis
Gudrun Witte Dietz

Dr. med. Wolfgang Dietz
Dr. med. Uwe Lotz
Dr. med. Christina Metzke

Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Straße: Albert- Schweitzer- Straße 18

PLZ / Ort: 38226 Salzgitter

Telefon: 05341 / 902740

Fax: 05341 / 902741

Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung

Leistungen:

- Schwangerschaftsvorsorge mit CTG
- Ultraschall, ggf. Dopplersonographie
- Krebsvorsorge, Krebsnachsorge
- Ambulante Chemotherapie
- Ambulante Operationen
- Impfungen, Antikonception
- Akupunktur

Kostenübernahme:

Medizinisch notwendige Maßnahmen werden von allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen

Familienfreundliche Highlights:

Teenager Sprechstunde





Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Claudia Eckel
Gisela Dahmke-Volk

- Frauenärztinnen -

Straße: Hüttenring 50

PLZ / Ort: 38228 Salzgitter

Telefon: 05341 / 50001

Öffnungszeiten:

Mo – Fr	8.00 – 12.00 Uhr
Mo, Di, Do	15.00 – 18.00 Uhr
Mi	14.00 – 16.00 Uhr
Fr	15.00 – 17.00 Uhr

Leistungen:

- Krebsvorsorge
- Schwangerschaftsvorsorge incl. 4D Ultraschall
- Akupunktur
- Impfungen

Kostenübernahme:
Alle Kassen

Familienfreundliche Highlights:
Teenager Sprechstunde

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Ralph von Johnn
Dipl. – Psych. Janina von Johnn-Adler

Straße: Fischzug 7
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 41010

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr
Mo + Di 15.00 – 18.00 Uhr
Do 16.00 – 19.00 Uhr

Leistungen:

- gynäkologische- geburtshilfliche Untersuchungen
- Krebsvorsorge Untersuchungen
- Zytologie
- Unterbauch- und Brustultraschall
- kleinere ambulante Operationen
- psychologische und psychosomatische Betreuung

Familienfreundliche Highlights:

Mädchensprechstunde
Kinderwunschpraxis
Kleine kosmetische Korrekturen
3D / 4D Ultraschall
Babyfernsehen



Dr. Birgit Menzel

- Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe –



Straße: Petershagener Straße 3

PLZ / Ort: 38259 Salzgitter

Telefon: 05341 / 393430

Öffnungszeiten:

Mo – Di	8.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
Mi	8.00 – 13.00 Uhr
Do	8.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 19.00 Uhr
Fr	8.00 – 14.00 Uhr

Leistungen:

- Krebsvorsorge
- Schwangerenbetreuung
- Impfungen
- Ultraschall

Kostenübernahme: alle Kassen

Familienfreundliche Highlights:

Teenager Sprechstunde

Medizinisches Versorgungszentrum

Dr. Med. Iris K. Schumacher

Dr. Med. Markus Lütge

Partnerschaftsgesellschaft

-Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe-



Ständige Mitarbeiter

Catrin Ahlers

Dr. Med. Susanne Michel

Dr. Med. Ansgar D. Kohlstedt

Straße: Gittertor 21
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 81820
Fax: 05341 / 818229

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr

Leistungen:

- Gynäkologische Onkologie
- Ambulante Operationen
- Zytologisches Einsendelabor
- Hormon und Stoffwechseltherapie

Familienfreundliche Highlights:

Hebamme
Ernährungsberaterin

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Peter Schmidt
Dr. med. Robert Schmidt
-Frauenärzte-



Straße: Bahnhofstr.4
PLZ / Ort: 38300 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 5874

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 9.00 – 18.00 Uhr
Mi, Fr, Sa 9.00 – 12.00 Uhr

Leistungen: **perinatologische Schwerpunktpraxis:**
- Fehlbildungsausschluss
- 3D-4D Ultraschall
- Fruchtwasseruntersuchung

Kosmetische Operationen und Eingriffe:
- Fettabsaugung
- Brustvergrößerung, Brustverkleinerung
- Brustlifting
- Bauchdeckenplastik
- Botox
- Ambulante und stationäre Operationen
- Entbindung mit Beleghebammen

Familienfreundliche Highlights:
kostenlose Parkplätze in der Nähe
Aufzug mit Kinderwagen
familienzentrierte Geburtshilfe mit Geburt durch Wunscharzt und Wunsch
Hebamme
Wochenbett im Familienzimmer mit Partner

Weyrauch Michaela

-Frauenärztin-



Straße: Krambuden 15
PLZ / Ort: 38300 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 2272

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Leistungen:

- Krebsvorsorge
- Schwangerschaftsvorsorge mit NT- Messung
- 4D Ultraschall
- Brustultraschall

Familienfreundliche Highlights:

Jung und dynamische Praxis mitten in der Innenstadt von Wolfenbüttel,
viele Park- und Einkaufsmöglichkeiten

Dr. med. Jutta Wiesner

-Frauenärztin-



Straße: Neuer Weg 49
PLZ / Ort: 38302 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 907133

Öffnungszeiten: Mo 8.00 – 12.00 Uhr
und 16.00 – 18.00 Uhr
Di 7.30 – 13.00 Uhr
Mi 15.00 – 19.00 Uhr
Do 7.30 – 13.00 Uhr
Fr 7.30 – 11.30 Uhr

In unserer Praxis haben Sie die Möglichkeit, unterschiedlichste **Untersuchungs- und Behandlungsmethoden** in Anspruch zu nehmen, die von der medizinischen Grundversorgung bis hin zu individuell auf Sie abgestimmten, modernen Therapie- und Diagnostikverfahren reichen. Unter anderem bieten wir Ihnen auch speziell **Kurse zur Gesundheitsvorsorge** an

Leistungen:

- Untersuchung der Brust und des Unterleibes im Rahmen einer Krebsvorsorge
- Beratung rund um die Schwangerschaft inklusive Schwangerschaftsvorsorge
- Beratung zur Familienplanung (Verhütung oder Sterilitätsberatung)
- Beratung, Untersuchung und Nachsorge bei Krebserkrankungen
- Schutzimpfungen
- Hormonberatung und Informationen zu Orthomolekularer Medizin
- individuelle Beratung zur Gewichtsreduktion
- Beratung rund um die Wechseljahre

Familienfreundliche Highlights:

- Männersprechstunde
- Teenagersprechstunde



Thomas Försterling

- Facharzt für diagnostische Radiologie -

Straße: Altstadtweg 8
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 18866-0
Fax: 05341 / 18866-29
Telefon für Privatpatienten: 05341 / 18866-22

Öffnungszeiten: Mo – Fr 7.30 Uhr – 18. 00 Uhr
weitere Termine nach Vereinbarung

Leistungen:

- Computertomographie (CT)
- Magnetresonanztomographie (MRT)
- Mammographie
- Ultraschall
- Konventionelles Röntgen

Individuelle Gesundheitsleistungen (IGEL)

Dental – CT
Lungencheck
Messung der Knochendichte



Gemeinschaftspraxis
Dres. med. Wolfrum / Schlingloff
Kautz / Mund

Straße: Breite Herzogstraße 23
PLZ / Ort: 38300 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 9201-0

Öffnungszeiten: Mo – Fr 7.30 – 12.00 Uhr
Mo, Di, Do 15.00 – 17.00 Uhr

Leistungen:

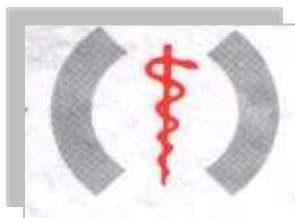
- Radiologie
- Computertomographie
- Kernspintomographie
- Angiographie
- Phlebographie
- Sonographie
- Mammographie
- Mammographie- Screening
- digitale Vollfeld- Mammographie
- Facettenblockade / Wurzelinfiltration
- Röntgen-Reiz-Bestrahlung

Angebote:

- IGEL** – Knochendichtemessung
- IGEL** – Mammographie
- IGEL** – Dental- Computertomographie

Gemeinschaftspraxis

**Dr. med.
Winfried Hippe**



**Dr. med.
Günther Köbrich**

**Dr. med.
Marianne Welp- Wichary**
-Fachärzte für Hautkrankheiten-

Straße: Créteilpassage 4 – 6 / Ecke Chemnitzer Str.
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 178080
Fax: 05341 / 178081

Öffnungszeiten : Mo – Fr 8.00 – 18.00 Uhr

Leistungen:

- Venerologie
- Allergologie
- Phlebologie
- Umweltmedizin
- ambulante Operationen
- Laserbehandlung bei störenden Muttermalen und Äderchen
- Enthaarungslaser
- Faltenbehandlung (Botox)
- Hautkrebsvorsorge
- Besenreiserverödung

Kostenübernahme: alle Kassen und Privat

Familienfreundliche Highlights:

Kinder sind herzlich willkommen

**Gemeinschaftspraxis
Anja und Albrecht Schneider
Hautarztpraxis und Praxisklinik**

-Fachärzte für Haut und Geschlechtskrankheiten-

Straße: Bohlweg 8
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 32777

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr
Mo, Di, Do 16.00 – 18.00 Uhr

Leistungen:

- Venenfunktionsmessungen
- ambulante Venenoperationen
- Durchblutungsuntersuchungen
- Hautkrebsvorsorge und ambulante Hautkrebsoperationen
- Allergietestungen
- ambulante Berufsdermatologie

Kostenübernahme: alle Kassen

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Dipl. Psych. Christine Rowold

Dr. med. Dipl. Psych. Johannes Rowold



Straße: Bahnhofstr. 2
PLZ / Ort: 38300 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 902051
Fax: 05331 / 902059

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do	8.00 – 18.00 Uhr
Mi	7.00 – 13.00 Uhr
Fr	8.00 – 13.00 Uhr

Leistungen:

- Dermatologie
- Hautkrebsvorsorge
- Hautkrebstherapie
- ambulante Balneo- Phototherapie
- Neurodermitis- Schulung

Angebote:

Kosmetische Behandlungen und kosmetische Operationen

Kostenübernahme:

Medizinisch notwendige Maßnahmen werden durch die gesetzliche Versorgung abgedeckt



Reha 33

Praxis für Physikalische Therapie



- Straße:** Im Rübenkamp
PLZ / Ort: 38162 Cremlingen
Telefon: 05306 / 1250
- Öffnungszeiten:** Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr
- Leistungen:**
- Krankengymnastik
 - Massagen
 - Packungen
 - Lymphdrainagen
- Kostenübernahme:** alle Krankenkassen und Privat

Familienfreundliche Highlights:

Gesundheitsberatung in Sachen „Bewegung“ !

PHYSIOTHERAPIE PRAXIS

Kersten



Fachliche Leitung Frau Neumann

Straße: Kleiberg 8
PLZ / Ort: 38162 Cremlingen / OT Schandelah
Telefon: 05306 / 1503
Fax: 05306 / 912796

Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung

Leistungen:

- Krankengymnastik
- Bewegungstherapie
- klassische Massagen
- Sportmassagen und Bindegewebsmassagen
- Elektrotherapie
- Eis-und Wärmetherapie
- Nachbehandlung Schulter OP
- Halswirbel-Syndrom
- Lösung von Blockaden

Kostenübernahme:

Zugelassen für alle Krankenkassen

Jens Mahrenholz

Rehabilitation & Prävention



Praxis für

Massage & Krankengymnastik

Braunschweiger-Straße 35

38170 Schöppenstedt

Telefon: 05332 / 6100

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr

und 13.00 – 19.00 Uhr

Leistungen:

- Klassische Krankengymnastik
- Vollmassage
- Sportmassage
- Bindegewebsmassage
- Friktionsmassage
- Lymphdrainage
- Unterwasserdruckstrahlmassage
- Fußreflexzonenmassage

Praxis am Golfplatz

Massage & Krankengymnastik

Fliederkehre 1

38324 Kissenbrück

Telefon: 05337 / 948815

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 8.00 – 12.00 Uhr

und 13.00 – 19.00 Uhr

Mi 8.00 – 12.00 Uhr

- Krankengymnastik-Einzelbehandlung
- Funktionstraining
- Kiefergelenksbehandlung
- Schlingentisch
- Therapie an Geräten
- Stangerbad
- Bewegungstherapie
- Extensionen

- Kompressionen
- Lasertherapie
- Ultraschall
- Elektrotherapie
- Kaltluftbehandlung
- Fango
- heiße Rolle
- Heißluft
- Kryotherapie
- Hausbesuche

Kostenübernahme:

Alle Kassen & privat

**M A S S A G E
M M G
W M**
Krankengymnastik

**Therapiezentrum
„ Am Elm“ GbR
Manfred & Florian Weiß**

Straße: Am Bockshorn 10
PLZ / Ort: 38173 Sickinge
Telefon: 05305 / 2716

Öffnungszeiten: Mo – Do 8.00 – 12.00 Uhr
und 13.00 – 18.00 Uhr
Fr 8.00 – 12.00 Uhr

Leistungen:

- Krankengymnastik
- Massage
- Lymphdrainage
- Kinesio-Taping
- Sportphysiotherapie
- Fußpflege
- Nordic Walking

Kostenübernahme:

Nordic Walking wird prozentual von der Krankenkasse übernommen



Straße:	In der Pfarrwiese 1	
PLZ / Ort:	38312 Flöhte	
Telefon:	05341 / 892526	
Öffnungszeiten:	Mo – Fr	9.00 – 12.00 Uhr
	und	15.00 – 18.00 Uhr
Leistungen:	- Fango - Elektro - Eis - Bewegungsübungen - Massage	
Kostenübernahme:	Krankenkassen	

Massagepraxis Börßum



Geschäftsführerin

Karin Lebeck

Straße Hauptstraße 102
PLZ / Ort: 38312 Börßum
Telefon: 05334 / 6550
Fax: 05334 / 6556

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 18.30 Uhr
Mi geschlossen

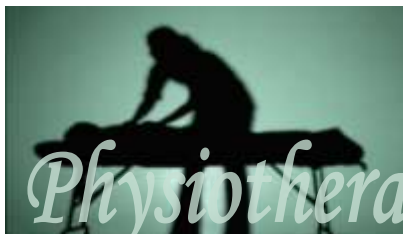
Leistungen:

- Medizinische Massagen
- Packungen
- Lymphdrainage

Angebote:

Für Privatzahler (alle Leistungen - 6 Behandlungen nehmen und nur 5 Behandlungen zahlen)

Kostenübernahme: alle Krankenkassen und Privat



Klaus Barlen

Physiotherapie Praxis

Physiotherapie Praxis

Straße: Über den Bülden 31
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 65505

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr
Mo, Di, Do 14.00 – 18.00 Uhr

Leistungen:

- Krankengymnastik
- Massage
- Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Fangopackungen
- Heißluft
- Eis-Therapie und andere Therapien

Kostenübernahme: Privat und alle Krankenkassen

Therapiezentrum Salzgitter

-Praxis für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und Fußpflege-

Straße: Haydnstraße 43
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 905637

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 18.00 Uhr

Leistungen:

- Krankengymnastik
- Rückenmassage
- Ganzkörpermassage
- Fangopackungen
- Rotlichtbestrahlung
- Manuelle Lymphdrainage
- sanfte Wirbeltherapie nach Dorn
- Cranio-Sacral-Balance
- Hot-Stone-Massage
- Kräuter-Stempel-Massage
- Fußreflexzonen Massage
- Fußpflege
- Hausbesuche

Diese Leistungen bieten wir Ihnen auch ohne ärztliche Verordnung an

Bei Bedarf 3er-5er Gruppen für Kinder im Alter von 5-15 Jahren zur logopädischen und ergotherapeutischen Behandlung

Kostenübernahme: Privat und alle Krankenkassen



Geschäftsführer
Frank Bartels (PT / MT)

Straße: Chemnitzer Straße 78
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 17230

Öffnungszeiten:

Praxis: Mo – Fr 8.00 – 18.00 Uhr
Fitness: Mo - Fr 8.00 – 19.00 Uhr

Leistungen:

- Krankengymnastik	- Fußreflexzonen-therapie
- Manuelle Therapie	- Kraft- und Kreislauftraining
- Lymphdrainage	- Rückenschule
- Massagen	- med. Fußpflege
- Fango	- Orthopädische Hilfsmittel
- Heißluft	- Hausbesuche
- Kryotherapie	- Elektrotherapie
- Schlingentisch	- Funktionstraining

Kostenübernahme: alle Kassen

Familienfreundliche Highlights:

Günstiges Zeitzonentraining

Physiotherapie - Praxis

Lothar Wäckerle



Straße: Konrad-Adenauer-Straße 14
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 13366

Öffnungszeiten: Mo – Do 8.00 – 18.30 Uhr
Fr 8.00 – 13.00 Uhr

Leistungen:

- Krankengymnastik
- Massage
- Lymphdrainage
- Marnitzmassage
- Fangopackung
- Eisbehandlung
- Hausbesuche

Angebote: Fußreflexzonenbehandlung – Medical Taping

Kostenübernahme: Krankenkassen und Selbstzahler



Frank Opitz und Helga Bruer

Gesundheitspraxis

für Massage und Krankengymnastik

Straße: Burgbergstraße 21a
PLZ / Ort: 38228 Salzgitter
Telefon: 05341 / 54908

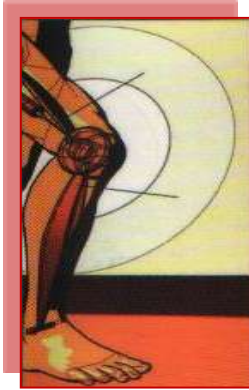
Öffnungszeiten:

Mo + Mi	7.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 19.00 Uhr
Di + Do	7.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr
Fr	7.00 – 12.00 Uhr

Leistungen:

- Massage
- Fango-Packungen
- Heißluft
- Eisbehandlungen
- Lymphdrainage
- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Schlingentisch
- Osteopathie
- Rückenschule
- Fußreflexzonen-Massage
- Kiefergelenksbehandlung
- med. Fußpflege

Kostenübernahme: Privat und alle Kassen



*Praxis für Physiotherapie
Dipl. Osteopath Walter Ringel*

*Ansprechpartnerin
Ergotherapie
Angelina Ringel*

Straße: Eisenerzstraße 31
PLZ / Ort: 38229 Salzgitter/ Gebhardtshagen
Telefon: 05341 / 70525

Öffnungszeiten: Mo – Do 8.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 19.00 Uhr
Fr 8.00 – 13.00 Uhr

Leistungen:

- Massagen
- Bindegewebsmassagen
- Fangopackungen
- Eispackungen
- Schlingentisch
- Cyriax
- PFN nach IAOM
- Stäbchenmassage nach Deuser
- Krankengymnastik
- Girogymnastik
- Lymphdrainagen
- Ergotherapie
- Rückenschule
- Osteopathie
- Trigger

Angebote:

- Fußreflexzonen-Massage
- Gutscheine

Kostenübernahme: alle Krankenkassen



*Praxis
für
Physiotherapie*

Straße: Am Berg 7
PLZ / Ort: 38229 Salzgitter
Telefon: 05341 / 7906561

Öffnungszeiten: Terminvereinbarungen gemäß Absprache

Leistungen:

- Klassische Massage
- Hot-Stone-Massage
- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- PNF
- E-Technik
- Kinesio Taping
- Manuelle Lymphdrainage

Kostenübernahme: Alle Krankenkassen und Privat



Straße: Johannes Straße 12
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter / Ringelheim
Telefon: 05341 / 338521

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr und 14.30 – 18.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Leistungen:

- Krankengymnastik
- Manuelle Lymphdrainage
- Massagen
- Fango-Packungen
- Wärmebehandlung
- Massagen nach Sportverletzungen
- Bewegungsübungen
- Kältetherapie
- Solarium

Kostenübernahme: alle Krankenkassen und Selbstzahler

Familienfreundliches Highlight:

Kinderecke mit Spielzeug und Malereien



Inhaber Wolfgang Martin

Straße: Tillystraße 10A
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 35778

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.30 Uhr
spätere Termine nach Vereinbarung

Leistungen:

- Massage
- Packungen
- Lymphdrainage
- Fußpflege
- Fußreflexzonen-Massage
- Akupressur
- Medi-Taping
- Schröpftherapie
- Tuina-Massage



Angebote: ständig wechselnde Aktionsangebote für Selbstzahler
(Preise auf Anfrage)

Kostenübernahme: gesetzliche Krankenkassen und Privatkassen

Praxisgemeinschaft für Physiotherapie

G. Ackermann, H. Fuhrmann, B. Schaper

Straße: Bohlweg 28
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 398686

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 19.00 Uhr

Leistungen:

- Fango-Packungen
- Massagen
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Osteopathie
- M-TEC
- Akupunkt-Massage nach Penzel
- Craniosakral-Therapie
- E-Technik
- manuelle Therapie

Kostenübernahme: teils Privatleistungen, teils Kassenleistungen

Krankengymnastik + Massagepraxis

Claudia Höhn

Straße: Bahnhofplatz 8
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 31346

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 8.00 – 18.00 Uhr
Mi, Fr 8.00 – 12.00 Uhr

Leistungen:

- Krankengymnastik
- Massage
- Lymphdrainage
- Fango- und Eispackungen
- Elektro-Therapie

Angebote: 10% auf 10er Karten (z.B. Massage)

Kostenübernahme: Krankenkassen und Privat





Straße: Herrmann-Müller-Straße 1
PLZ /Ort: 38315 Schladen
Telefon: 05335 / 6660
Mobil: 0151 / 53548079

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00 – 21.00 Uhr
Sa 10.00 – 19.00 Uhr
So 10.00 – 16.00 Uhr

Außerhalb der Geschäftszeiten nach Vereinbarung

Leistungen:

- Teilmassage (Rücken)
- Ganzkörpermassage
- Nackenmassage
- Gesichtsmassage

Familienfreundliche Highlights: Kinderecke

Gesundheit in die Hand nehmen



Christa Blonn –Diplomsozialpädagogin-
-ShenDo Shiatsu Praktikerin für Entspannung und Vitalität-

Straße: Dorfstraße 39
PLZ / Ort: 38173 Evessen
Telefon: 05333 / 947599

Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung (telefonisch immer erreichbar)
Kurszeiten erfragen

Leistungen:

- ShenDo-Shiatsu-Massagen
- Entspannungskurse in kleinen Gruppen (max. 8 Personen)
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Bochumer Gesundheitstraining
(Stärkung der Selbstheilungskräfte)

Kostenübernahme:

ShenDo-Shiatsu-Massagen (werden nicht von den Kassen übernommen)
Alle anderen Leistungen werden bis zu 80% von den Kassen übernommen.

Praxis für klassische Homöopathie und Naturheilverfahren



Diana Gebensleben-Buchheister

- Heilpraktikerin-

Straße: Dürerring 300
PLZ / Ort: 38228 Salzgitter / OT Fredenberg
Telefon: 05341 / 550991
E Mail: www.praxis-gebensleben-buchheister.de

Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung

Leistungen:

- Klassische Homöopathie
- Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn-Breuss
- Kinesiologie
- Reiki
- Ohrenkerzen
- Schüssler-Salze
- Bachblüten
- Ausleitungsverfahren (Blutegel, Baunscheidt, Schröpfgläser)
- Kindersprechstunde
- Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht

Angebote:
Kostenfreies Kurzgespräch ohne Beratung zum Kennen lernen (5 – 10 min)
Behandlung von Kindern und Jugendlichen

Kostenübernahme:

- Selbstzahler / keine gesetzliche Krankenkasse
- Rechnungserstellung bei Privatversicherten / Zusatzversicherungen

Familienfreundliche Highlights:

- Kinderbetreuung nach Absprache
- Termine auch in den Abendstunden oder Samstags, ohne Aufpreis
- Ermäßigte Behandlungskosten für Kinder und Jugendliche



Monika Kallus

IMHOTEP
Praxis für Ganzheitliches Heilen
&
Bewusstes Leben

Straße: Mittelstraße 5 **und** Lange Straße 21
PLZ / Ort: 38272 Salzgitter / Hohenassel 38871 Abbenrode
Telefon: 05322 / 5535039
Mobil: 0157 / 79062208

Öffnungszeiten: Termine nach telefonischer Vereinbarung

Leistungen:

- Reiki-Behandlung
- Quantum Touch Heilbehandlung
- Personal Coaching
- Psychologische Beratung
(Paar-, Einzel-, Kinder- Beratung)
- Konfliktmanagement
- Anti-Prüfungs-Angst Training
- Reiki Seminare
- Themenseminare

Angebote: Geschenkgutscheine
Monatlich wechselnde Highlights zu verschiedenen Themen wie „ Gesundheit und Bewusstes Leben“

Kostenübernahme: Kosten müssen selbst getragen werden

Familienfreundliche Highlights:

- Konflikt-Management
- Meditation
- Beziehungsführerschein



Detlef Wiese
Psychologische Beratungspraxis
-Privatpraxis-



Straße: Burgbergstraße 71
PLZ / Ort: 38228 Salzgitter / Lichtenberg
Telefon: 05341 / 852243

Öffnungszeiten: nach telefonischer Vereinbarung

Leistungen:

- Psychologische Beratungen
- Meditation / Moderation
- Kommunikationstraining
- Wirbelsäulen-Massage nach Breuss
- Hot-Stone-Massage
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen PMR

Körper, Geist und Seele in Einklang und Harmonie



Körperliche Schmerzen müssen nicht immer auch im Körper ihre Ursachen haben. Schmerzen des Bewegungsapparates und der inneren Organe können durchaus ganz andere Ursachen haben.

Migräne, Unwohlsein, Schlafstörungen haben sehr häufig ihre Ursachen in unserer Seele. Ebenso Schmerzen des Bewegungsapparates, die auf Verspannungen zurück zu führen sind.

Die ständig wachsenden Belastungen im Berufsleben, einhergehend mit Belastungen aus der Familie, sei es das täglich Einerlei oder familiäre Tragödien, belasten unsere Seele auf vielfältigste Weise.

Dadurch verkrampft unser Körper. Die Muskeln verspannen sich. Die Nervenleitbahnen werden durch die verspannten Muskeln gereizt.

Die Folge:

Noch mehr Verspannungen!

Noch mehr Gereiztheit!

Noch mehr Unwohlsein!

Lebenskrisen bahnen sich an!

Aber das muss nicht sein.

Das haben Sie nicht verdient.





Ich biete Ihnen an, den Rücken mit der **Breuss-Massage** zu entspannen. Hierbei werden die Nervenleiter und Meridiane entlang der Wirbelsäule entspannt und zur Aktivität angereizt. Gleichzeitig wird die Wirbelsäule ganz sanft gestreckt und ein neues Lebensgefühl setzt ein

Um den gesamten Körper zu entspannen wenden wir gemeinsam die progressive **Muskelentspannung nach Jacobsen / PMR** an

Lernen Sie , Ihre Muskeln gezielt anzuspannen und zu entspannen.

Lernen Sie das Gefühl der Entspannung neu zu definieren. Ihr Körper und Ihre Seele werden es Ihnen danken.

PMR als Vorbereitung auf schwere Entscheidungen, Prüfungen, Operationen, als Kontra auf Ängste, innere Leere, Burn-Out.

Streng nach den Regeln des Verbandes freier psychologischer Berater und Heilpraktiker für Psychotherapie gehen wir gemeinsam in die der **Gesprächstherapie** Auf Ihre Probleme ein und versuchen, gemeinsam ein Ziel zu definieren.

Auf dem Weg dorthin begleite ich Sie

Bei

Konflikten in der Partnerschaft und Beruf

Stehe ich als Moderator an Ihrer Seite

Für ein ausführliches Gespräch stehe ich

Ihnen

gerne zur Verfügung



Mitglied im Verband Freier
Psychotherapeuten,
Heilpraktiker für Psychotherapie und
Psychologischer Berater

Detlef Wiese

Der Weg zur Mitte

Körper, Geist und Seele in Einklang und Harmonie

Die Breuss-Massage

Die Wirbelsäulenmassage nach Rudolf Breuss ist eine feine energetische Rückenmassage, die seelische und körperliche Verspannungen löst und die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben einleitet.

Bei dieser Massageart steht die Lösung von Blockaden oder Verschiebung der Wirbelsäule bzw. Gelenke im Vordergrund.

Die Breuss Massage leitet die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben ein und ist der Schlüssel zur Lösung vieler Probleme im Bewegungsapparat, besonders im Kreuzbereich.

Viele Menschen, die seit Jahren Probleme mit der Wirbelsäule haben, lernten die Breuss-Massage zu schätzen und lassen sie häufig mit Erfolg an sich anwenden.

Die Breuss-Massage lässt sich beliebig oft wiederholen. Mit der Breuss-Massage können Ängste und tiefe Blockaden gelöst werden.

Heilpraktiker für Homöopathie

H. U. Bärtschi

Straße: Klesmerplatz 12
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter-Bad
Telefon: 05341 / 396000

Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung

Leistungen:

- Behandlung der austherapierten Fälle
- Behandlung fast aller Krankheiten und psychischen Schwierigkeiten

Angebote: Behandlung von ADS und ADHS

Kostenübernahme:

Kostenstellung gemäß persönlicher Absprache unter Berücksichtigung der finanziellen Möglichkeiten

Familienfreundliche Highlights:

Spezialist für Probleme mit der Fruchtbarkeit bzw. ungewollte Kinderlosigkeit

Heilpraktikerin



Straße: In den Lindenöhren 2a
PLZ / Ort: 38300 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 61351
Email: heilpra.anita@gmx.de

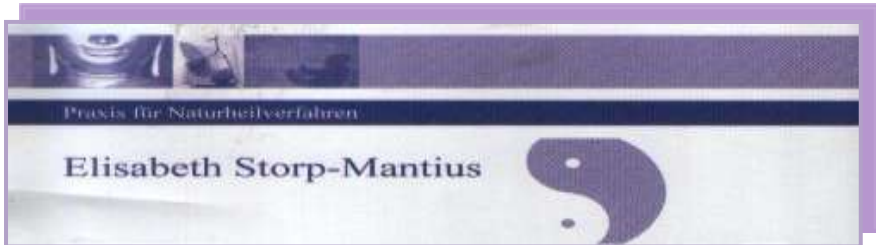
Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung

Leistungen:

- Fußreflexzonen-Therapie
- Ohrakupunktur
- Baunscheidt und Schröpftherapie
- Blutegel-Therapie
- Ohrenkerzen

Kostenübernahme: private Krankenkassen

Familienfreundliche Highlights:
Viel Zeit pro Behandlung (2 Stunden)



Straße: Schulwall 2g
PLZ / Ort: 38300 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 881367
Fax: 05331 / 881368

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 8.30 – 13.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
Mi 8.30 – 13.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Leistungen:

- Irisdiagnostik
- Allergiebehandlung
- Hormonregulationstherapie
- Schmerztherapie
- Stoffwechsel-Funktionstest
- Gewichtsreduktion

Kostenübernahme: private Kassen, sonst Selbstzahler





Naturheilpraxis Manfred & Martina Malke

Ausbildung & Therapie

Straße: Im Stadtfeld 4
PLZ / Ort: 38304 Wolfenbüttel / OT Halchter
Telefon: 05331 / 69266

Öffnungszeiten:

Mo	9.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 19.00 Uhr
Mi	9.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr
Do	9.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 19.00 Uhr
Fr	9.00 – 12.00 Uhr

Leistungen: **Naturheilkundliche Diagnose und Therapie wie z.B.**

- Irisdiagnose
- Dunkelfeldmikroskopie
- Akupunktur
- Schmerzbehandlung
- Rückentherapie

Angebote: - Behandlung von KISS-Syndrom und Schreikindern

Kostenübernahme:
private Krankenversicherung, private Zusatzversicherung und Beihilfestellen


Familienfreundliche Highlights:

- bei entsprechender Terminvereinbarung keine Wartezeiten
- kostenloser Parkplatz direkt vor der Tür
- Barriere freie Praxis



Straße: Wiesenbruch 12
PLZ / Ort: 38162 Cremlingen
Telefon: 05306 / 989145

Öffnungszeiten: täglich nach telefonischer Vereinbarung

Leistungen:
 Ernährungsberatung
Personal Training

Angebote:
Startpaket Ernährungs- & PH-Wert Analyse
Ernährungsumstellung nach der LOGI-Methode

Kostenübernahme: selbst

Familienfreundliche Highlights: Familienberatung



Studio für Ernährungsberatung

Katrin Wögerbauer

Diätassistentin, VDD zertifiziert

Straße: Voigtsdahlumer Straße 7
PLZ / Ort: 38170 Groß Dahlum
Telefon: 05332 / 937196
Fax: 05332 / 937197

Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung

Leistungen:

Ernährungsberatung bei allen ernährungsbedingten Erkrankungen und zur Prävention

- bei Allergien
- bei Adipositas
- bei Diabetes mellitus
- bei Herz- Kreislauf
- bei Fettstoffwechsel Störungen
- bei Magen-Darm Erkrankungen und sonstiges

Kostenübernahme: nach § 20 und § 43 SGB V

Familienfreundliche Highlights:

Ernährungsberatung für Schwangere und Stillende, sowie für Kinder ab Geburt



Ernährungstherapeutin

Erika Koch

Straße: Sandgrubenweg 37 J
PLZ / Ort: 38229 Salzgitter
Telefon: 05341 / 8660869

Öffnungszeiten: Di – Fr 10.00 – 17.00 Uhr

Leistungen:

- Individuelles Fastenprogramm mit Diagnoseerstellung
- Fasten mit lebensaktiven Enzymen und enzymreichen Säften
- Die Ernährung danach
- Weiterführende Untersuchungen in Zusammenarbeit mit unseren Therapeuten
- Nährstofftherapie nach Austestung
- Regeneration der Darmflora
- Organ Reinigung nach Dr. Regehr Clark
- Gallen-, Lebersteine ausleiten durch Öl-Kur
- Darmreinigung und Regeneration Anamnese
- Psycho-, Physiognomie, Pathophysiognomik
- alle Stoffwechselerkrankungen
- Gesichts-, und Körperdiagnose
- Schüssler-Biochemie
- **Haarausfall-Beratung**

Rahmenprogramm:

- Vorträge über lebensaktive Ernährung
- ganzheitliche Körperpflege und Lymphmassage
- Gesprächskreis Gesundheit
- 6 Tage Fasten (incl. 3 Tage Fastenvorbereitung)
- Jahreszeitliches Erlebnisprogramm der Umgebung
- Vorträge zur Fastentherapie
- Mutter, Kind Arbeitskreise zur Ernährung (vor und nach der Schwangerschaft)
- Allergien-Meetings
- Diabetes Arbeitsgemeinschaft (Behandlungsmöglichkeiten)

Kostenübernahme: selbst



Straße: Bohlweg 2
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 32252

Öffnungszeiten:

Mo – Do	8.45 – 13.15 Uhr
und	14.45 – 18.00 Uhr
Fr	8.45 – 18.00 Uhr
Sa	8.30 – 13.15 Uhr

Leistungen:

- Ernährungsberatung durch eine Ernährungs-und Diätberaterin (EDB, RFA)
- Kosmetikberatung durch eine Kosmetikerin mit Diplom
- vegetarische Nahrungsmittel
- Kosmetik Pflegeprodukte
- Gluten freie Produkte
- Lactose freie Produkte
- Naturkosmetik
- Neurodermitis Pflegeprodukte
- Salzlampen
- Körnerkissen



Praxis für Ernährungstherapie und Beratung

Dipl. Oecotrophologin Doris Fritsche
Dipl. Oecotrophologin Elisabeth Sell

Straße: Okerstraße 1
PLZ / Ort: 38300 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 9028209

Öffnungszeiten: Mo + Do 10.00 – 12.00 Uhr
Mo, Do + Fr 14.00 – 16.00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Leistungen:

- Ernährungstherapeutische Beratung bei Stoffwechselerkrankungen
- Allergien
- Unverträglichkeiten
- Übergewicht
- Mangelernährung
- Untergewicht

Angebote:

- Individualberatung
- Beratung in kleinen Gruppen

Kostenübernahme:

Bei Vorliegen einer ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung sind 75% bis 100% erstattungsfähig



Straße: Am Schölkegraben 1

PLZ / Ort: 38226 Salzgitter

Telefon: 05341 / 2256225

Straße: Lange Straße 8 - 10

PLZ / Ort: 38300 Wolfenbüttel

Telefon: 05331 / 904190

Öffnungszeiten:

Mo 10.00 – 17.00 Uhr

Mi 10.00 – 17.00 Uhr

Fr 15.00 – 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Öffnungszeiten:

Mo 10.00 – 17.00 Uhr

Mi 10.00 – 17.00 Uhr

Fr 10.00 – 14.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Leistungen:

Individuelle Gewichtsreduktion und Ernährungsberatung durch medizinisches Fachpersonal unter ärztlicher Aufsicht

Familienfreundliche Highlights:

Sehr familienfreundliche Praxis





ABNEHMEN und dabei BARES GELD gewinnen.
Machen Sie mit bei unserem ABNEHMWETTBEWERB!

12 Wochen-Kursus

- Erfahrungsaustausch
- Fachbezogene Vorträge
- Nutzen der Gruppendynamik
- Individuelle Ernährungsberatung
- persönliches Coaching & Betreuung
- Regelmäßige Bio-Impedanz-Analyse
- Kosten für kompletten 12-Wochen-Kurs inklusive Unterlagen nur 59,00 €
- Wettbewerb mit festen Regeln
- **Nur 25 Personen je Gruppe**
- **laufend neue Kurse! Sichern Sie sich Ihren Platz.**



bis zu 300,00€ gewinnen




Infos & Anmeldung bei Ihrer Ernährungsberaterin Sabine Köhler
05300/90 19 132 www.maiwellness.de

Der Aktivclub

nur für **Frauen** in Salzgitter

Lady & *Vital*[®]
Aktivclubs Salzgitter

Ernährungsberatung im Vital Club
Unser Abnehm- und Ernährungskonzept
wurde speziell für Frauen entwickelt...

- 
- Abnehmen ohne Jojo Effekt
 - ohne Hungern zu müssen
 - ohne Verbote
 - Stoffwechselaktivierung
 - 2 Kleidergrößen in 8 Wochen



**Praxis für Mentaltraining und
kognitive Leistungen**



Kindertherapeutin Britta Donckel

**Die bekannte Kindertherapeutin Britta Donckel bietet Hypnose für Kinder,
Jugendliche und Erwachsene**

Straße: Schwichtel Straße 19
PLZ / Ort: 38704 Liebenburg
Telefon: 05346 / 920085
Email: b.donckel@gmx.de

Öffnungszeiten: nach telefonischer Vereinbarung

Hypnose hilft auch Ihnen-in vielen Bereichen

Rauchentwöhnung mittels Hypnose

- Endlich weg von diesem ungesunden Laster
- .leichter lernen mit Hypnose

Jetzt will ich abnehmen

- mit Hilfe der Hypnose wirklich Gewicht verlieren und sich dabei trotzdem sehr wohl fühlen
- Stärkung des Selbstbewusstseins mittels Hypnose

Kostenübernahme: selbst

Praxis für Podologie
Annette Holland-Moritz



staatlich anerkannt

Straße: Albert-Schweizer-Straße 20
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 2234641

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00 – 15.00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Leistungen: Medizinische Fußpflege-Diabetikerbehandlung (podologische Komplexbehandlung, Dauer 40 – 45 min.)

Dazu gehören:

- die Anamnese
- Die Prüfung des Vibrationempfindens mit der Stimmgabel
- das Warm-Kaltempfinden mit dem Tip Therm
- der Test von Sensibilitäts-Störungen mit dem Monofilament
- das Kürzen der Nägel
- dicke Nägel z.B. stark ausgeprägter Mykose (Nagelpilz) auf normale Stärke fräsen
- die Nagelhaut entfernen
- den Nagelfalz von Nagelhaut ausreinigen
- das Glätten der Nagelränder
- Kontrolle der Zehenzwischenräume
- starke Verhornungen auf der Fußsohle, am Ballen oder der Ferse entfernen
- Hühneraugen, Hornhaut und Schwielen entfernen
- Rhagaden (Risse in der Hornhaut) abschleifen
- bei eingewachsenen Nägeln den Span entfernen und ggf. austamponieren
- eincremen der Füße mit einem Fußpflegeschaum entsprechend der Hautbeschaffenheit
- eine Fußberatung über Schuhwerk, Strümpfe und Pflege

Wellness Fußmassage

Spangenbehandlung bei eingewachsenen Nägeln
Behandlung und Beratung bei Pilznägeln

Raus aus dem Alltag-Wellness pur

Entspannen Sie bei einem pflegendem Kräuterfußbad mit anschließender wohltuender Fußmassage (20 min.- 23 Euro)

Familienfreundliche Highlights:



Kinderfreundliche med. Fußbehandlung bei Problemnägeln



Simone Kühn

Straße: Gesemannstraße 11
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 1888698
Mobil: 0177 / 3370472

Öffnungszeiten: Mo – Fr 13.00 – 17.00 Uhr

Leistungen:



- medizinische Fußpflege
- Kosmetikbehandlungen

Podologische Praxis

Peter Fischer & Anke Isenbiel

-staatlich anerkannte medizinische Fußpfleger-

**Fachpraxis für den
diabetischen Fuß**



Straße: Wilhelm-Kunze-Ring 27
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 186938

Öffnungszeiten: nach telefonischer Vereinbarung

➡ **Unser Angebot** ←

Fußgrundbehandlung

- Hühneraugen
- Schwielen
- Warzen

Nagelbehandlung

- Nagelpilz
- eingewachsene Nagelecken
- Nagelprothetik
- Nagelkorrektur-Maßnahmen

Individuelle Herstellung

- Druckentlastungen und Reibungsschutz
- Versorgung von Deformitäten
- Wundversorgung
- Fuß- und Beinmassagen

Kostenübernahme: bei Diabetikern durch die Krankenkasse

Familienfreundliche Highlights: Kinder sind herzlich willkommen

Fußpflege und Kosmetik



Rosemarie Bammel

Straße: Adalbert-Stifter-Straße 111

PLZ / Ort: 38239 Salzgitter

Telefon: 05341 / 266555

Öffnungszeiten: Di – Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Mo + Sa geschlossen

Leistungen:

- Fußpflege
- Wellness Massagen
- Kosmetik

Angebote:

↓
Treue-Bonus-Heft ↓
Hausbesuche



Axel Röttger
Praxis für physikalische Therapie

Wir bringen Sie in Form

Straße: Kniestedter Straße 65
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 393323
Fax: 05341 / 395321

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 18.30 Uhr

Leistungen:

- Massagen
- Bindegewebsmassagen
- Packungen
- Heißluft
- Unterwassermassagen
- Stangerbäder
- medizinische Bäder
- Eistherapien
- medizinische Bewegungsübungen
- medizinische Fußpflege
- Sportphysiotherapie
- Solarium
- Fußreflexzonenbehandlung
- Cellulitis Behandlungen
- Elektrotherapie
- Krankengymnastik
- Schlingentisch
- Dorntherapie
- Lymphdrainage
- Akupunktur Behandlung nach Penzel

Kostenübernahme: Privat und alle Krankenkassen



Helga Mosel

Podologin

-staatlich anerkannte med. Fußpflegerin-

Fachpraxis für den diabetischen Fuß

Straße: Vor den Rotten
PLZ / Ort: 38304 Wolfenbüttel-Leinde
Telefon: 05341 / 225599

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 18.00 Uhr

Mein Angebot

Fußgrundbehandlung

- Hühneraugen
- Schwielen
- Warzen

Nagelbehandlung

- Nagelpilz
- eingewachsene Nagelecken
- Nagelprothetik
- Nagelkorrektur-Maßnahmen

Individuelle Herstellung

- Druckentlastungen und Reibungsschutz
- Ballenschale

Wundversorgung

- Ozonbedampfung
- Physikalische Anwendungen zur Heilbeschleunigung
- Fuß- und Beinmassagen
- Fußreflexzonenmassage

FEELGOOD

Fußpflege und mobiler Fußpflagedienst

Jutta Brümmer



Straße: Harzstraße 34
PLZ / Ort: 38312 Dorstadt
Telefon: 05337 / 94947
Mobil: 0172 / 4464784

Öffnungszeiten: Termine nach telefonischer Vereinbarung

Leistungen:

- **Fußenergie Massagen**
- eingewachsene Nagelecken
- Hühneraugen
- Schwielen
- Fuß-und Beinmassagen
- Fußnagelmodelage



Straße: Hermann-Müller-Straße 1
PLZ / Ort: 38315 Schladen
Telefon: 05335 / 6660
Mobil: 0151 / 53548079

Öffnungszeiten:

Mo – Fr	9.00 – 21.00 Uhr
Sa	10.00 – 19.00 Uhr
So	10.00 – 16.00 Uhr

Leistungen:

- Flinke Füße
- Klassische Fußpflege
- Fußreflexzonenmassage
- Wellness
- Pediküre

Angebote:



Gutscheine
Treuekarten

Familienfreundliche Highlights:



- **Kinderecke**
- **Kinderbetreuung**
- **Hausbesuche möglich**

Kosmetik und Fußpflegestudio



Geschäftsführerin Carola Thomsen

Straße: Königsbergerstraße 14

PLZ / Ort: 38226 Salzgitter

Telefon: 05341 / 14892

Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

Leistungen:

- Kosmetikbehandlungen
- Fußpflege
- Maniküre
- Make up
- Körperbehandlungen (Bodywrapping, Tiefenwärme)
- Haut rein-Behandlungen auch bei Teenis

Kostenübernahme: selbst



Inhaber Jan Weber

Mit Kosmetikstudio und Seminaren in hauseigenen Räumen

Straße: In den Blumentriften 15
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 42385

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.30 – 18.30 Uhr
Sa 9.00 – 14.00 Uhr

➡ Unsere Leistungen ←

- Über 10 000 Arzneimittel vorrätig
- Blutmessungen
- Aktionen
- Vorträge
- Kosmetik

Angebote;

- Nordic-Walking-Kurse
- Kundenkarte mit 5% Rabatt (Payback Bonussystem)

Familienfreundliche Highlight:

- Verleih von Milchpumpen
- Mutter-Kind-Sortiment (Homöopathie bis Nuckel)
- Vorträge rund um die Gesundheit

Silvia Rösner

Kosmetikerin & Visagistin



Schönheit ist (k)ein Geheimnis

„Schönes perfekt hervorzuheben -
weniger schönes zu kaschieren“,
das ist mein Ziel.

Ob Karneval, Silvester oder auch der
schönste Tag im Leben einer Frau -
Das Braut Make up.
Für jeden genau das passende.

Ein Herren Make up ist für mich
genauso selbstverständlich wie ein
Damen Make up.

Für ein Fotoshooting setze ich Ihr
Gesicht und auch Ihren Körper
perfekt in Szene.

Meine Ausbildung absolvierte ich
bei dem Starvisagisten Beni Durrer,
Berlin.



Werkstraße 49
38229 Salzgitter-Barum

Tel.: 05341 / 225366
www.silviaroesner.de
si.roesner@t-online.de

Sandra Reimann



Straße: Erich Kästner-Straße 10
PLZ / Ort: 38239 Salzgitter
Telefon: 0151 / 20940406

Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

Leistungen:

- Kosmetikberatung (Hauttypbestimmung mit Pflegeanleitung)
- Schminkberatung
- Beratung bei Problemhaut (Neurodermitis, Akne,...)
- Spezialpflege 40+
- u.a.

Angebote:

Erleben Sie komplette Gesichtspflege (Reinigung, Tiefenreinigung, Maske, Pflegecreme) allein oder mit Freundinnen bei Ihnen zu Hause oder lassen Sie sich in einem „ Schminkkurs“ Ihr typisches Make-up zeigen.

Alle Beratungen sind kostenlos

Kostenübernahme: selbst

Perfect Beauty

staatlich geprüfte Kosmetikerin
Frau Schmeling
Frau Schröder



Straße: Marktplatz 4
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 34546
Email: www.jaeckys@t-online.de



Öffnungszeiten: Di – Fr 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 18.00 Uhr
Mo und Sa nach Vereinbarung



Dermato-Kosmetisches Institut

Perfect Beauty

Leistungen:

- Laserbehandlungen
- Permanent Make-up
- Microdermabrasion
- Fuß-und Reflexzonen Massage
- Entspannungs-und Teilmassage
- Maniküre-und Nagelmodelage
- Farblichttherapie
- Ultraschallbehandlung
- Ohrenkerzen

Angebote:

- Mobiler Außendienst
- Jahreszeitbedingte Spezialbehandlung (monatlich wechselnd)

Kostenübernahme: teilweise

Familienfreundliche Highlights:



***Kinderbetreuung während der Behandlung
Senioren und Behindertengerechte Räumlichkeiten
sehr nettes Personal***

Perfect Beauty



Für den schönsten Tag im Leben

Brautservice

In Zusammenarbeit mit

Rittersporn

(Wohninspiration, Blumenobjekte und Einrichtungsberatung)

und

Friseur Piskors

Kosmetik- und Fußpflegepraxis

Angelika Schrader



Straße: Franz-Zobel-Straße 7
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 393218

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00 – 19.00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Leistungen:

- Grundbehandlung
- Gesichtsmassagen, Hals, Dekolleté
- Augenreinigung
- Handpflege
- Fußpflege

Kostenübernahme: selbst

Familienfreundliche Highlights: Teenager Behandlung



Sabine's Praxis

Inhaberin Sabine Vahldiek

Unbezahlbar preiswert

**Sie erhalten bei mir die sichersten Produkte mit höchster Wirksamkeit
„Ihrer Gesundheit zuliebe“.**

Straße: Goslarsche Straße 37
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter-Ringelheim
Telefon: 05341 / 301696
Email: Sabine.Vahldiek@Kabelmail.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr vormittags
Mo, Di, Do vormittags und nachmittags
und nach telefonischer Vereinbarung

Leistungen:

- Massagen
- Fußreflexzonenmassage
- medizinische Fußpflege
- Kosmetikbehandlungen mit körperidentischen Inhaltsstoffen



Kosmetik & Wellness

Wir straffen, liften, glätten

ohne Spritze

10 Jahre jünger wirken-wie geht das?

Die Haut unterfüllen, aufpolstern, Muskeln straffen, Computer gesteuert, sanft, schnell, schmerzfrei – nadellos und tadellos.

Die neue Face – Infusion von laBIOCOME

Straße: Gittertor 9
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter-Bad
Telefon: 05341 / 398232
Email: www.beauty-point-kosmetik.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.00 – 12.00 Uhr
Di + Do 16.00 – 18.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Leistungen:

- Fußpflege
- Aroma-Öl Massagen
- Kosmetikbehandlung
- Wellness
- 40+

Der Aktivclub nur für Frauen in Salzgitter

Lady  *Vital*[®]
Aktivclubs Salzgitter

Permanent Make Up 4 YOU

Uwe Konechotka & Team · since 1993 · Mobil +49 (0) 178.2957755 Rückrufservice

- der Lidstrich sitzt
- die Lippen vollendet
- die Augenbrauen perfekt
- Rekonstruktion nach Chemobehandlung

Was ist Permanent Make Up (PMU)

In die Haut allergiegetestete, feinste Farbpigmente mit Hilfe einer feinen Nadel eingeschleust, um die Launen der Natur zu korrigieren. Augenbrauen werden dichter, ein perfekter Lidstrich lässt die Augen strahlen und dezente Konturen an den Lippen lassen diese voller aussehen.

Wie lange hält PMU?

Je nach Hauttyp, Alter und Farbwahl zwischen 2 und 5 Jahren. Wenn es verblasst, kann es jederzeit wieder aufgefrischt werden.

Tut es weh?

Bei allen Eingriffen in die Haut spüren Sie etwas, so auch hier. Wir betäuben die Hautoberfläche, dadurch spüren Sie deutlich weniger. Wie lange dauert es?
Die reine Behandlung dauert ca. 45 - 90 min.

Risiken?

Die Behandlung erfolgt nach den neuesten Hygienebestimmungen. Unsere Permanent Stylisten verfügen über viel Erfahrung. Alle verwendeten PMU-Farben haben beim dermatest, excellent* abgeschnitten.

Tatjana S.:

Meine Augenbrauen

musste ich mir immer nachziehen.

Das ist jetzt vorbei. Ich kann Sport treiben,
in die Sauna gehen oder schwimmen, ohne

dass mein Make Up
„baden“ geht.





**Selbstständige Schönheits-Consultant
mit Mary Kay Cosmetics**

Corinna Jahn

Straße: Brockenblick 29
PLZ / Ort: 38268 Lengede (Broistedt)
Telefon: 05344 / 2226
Mobil: 0151 / 11903191

Öffnungszeiten: Termine von Montag – Sonntag nach Vereinbarung

Leistungen:

- Hautpflegeberatungen / -schulungen (nach einer Hautdiagnose werden die Produkte speziell auf Ihren Hauttyp zusammengestellt)
- Make-up Kreierung, Make-up Beratungen und Schminkseminare
- Verkauf von parfümfreien sowie von Haut- und Augenärzten auf Allergien getestete Kosmetikprodukte, die auch für empfindliche Haut geeignet sind.
- Geschenkservice
- Produktlieferung frei Haus
- 100%ige Zufriedenheits- und Geld-Zurück-Garantie (kostenloser Ersatz, Umtausch oder Erstattung des Kaufpreises)

Angebote:

- Produktpalette

Gesichts- und Körperpflegeprodukte für die ganze Familie (auch für Männer), Anti-Aging-Pflege, Spezialpflege, Pflege für junge Haut, Pflege für zu Akne neigender Haut Dekorativkosmetik und Zubehör, Düfte

- Hautpflegeberatungen

- Hautdiagnose und zugehörige Pflegeberatung, hautgerechtes Auftragen der anzuwendenden Produkte

- Hautpfleges Schulungen

Hautdiagnose, intensive Pflegeberatung, hautgerechtes Auftragen der Produkte, Ermittlung evtl. benötigter Zusatzprodukte, 5-min-Make-up

- Make-up-Kreierungen

Tages-Make-up, Brillen-Make-up, Foto-Make-up, Braut-Make-up, Abend / Glamour-Make-up

Schmink- Seminare

Hautdiagnose, Vermittlung von Abdeck- und Schminktechniken, Farblehre und Materialkunde inkl. Typgerechtem Tages- und Abend-Make-up



Spezial

Sommer- und Winter-Check-up der Haut, Verwöhn-Stunde (z.B. mit Freundinnen), vierteljährliche Vorstellung von Produktneuheiten, jahreszeitliche Themenabende (kostenlos buchbar)
Geschenkkideen zu Weihnachten oder Sommer- Wellness
Weitere Themen auf Anfrage möglich

Kostenübernahme:

- Hautpflege- und Make-up- Beratungen sind kostenfrei und unverbindlich
- Inzahlungnahme Ihrer alten Kosmetikprodukte: Pro ausgetauschtem Produkt erhalten Sie von mir einen Preisnachlass von 25% beim Einkauf

Familienfreundliche Highlights:

- Kurzberatung: 15-min. Termine für Frauen mit wenig Zeit (nur Produktberatung)
- Mutter-Tochter-Beratungen, Familienberatungen

Die Beratung findet bei Ihnen zu Hause oder an einem Ort Ihrer Wahl statt.

Bis 30 km Anfahrt keine Fahrtkostenberechnung im Raum SZ / WF

Termine nach Vereinbarung, gern auch am Wochenende

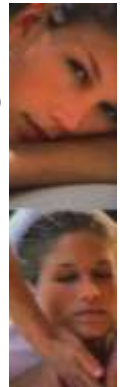


Straße: Osterstraße 1
PLZ / Ort: 38274 Gustedt
Telefon: 05345 / 351

Öffnungszeiten: nach telefonischer Vereinbarung

Leistungen: **Beauty-Salon für Sie und Ihn**

- Kosmetische Gesichtsbehandlung (inkl. Porentiefer schonender Reinigung)
- Augenbrauenkorrektur
- Entfernen von Unreinheiten
- Ausgleichende Gesichtsmassage (Maske oder Packung je nach Hautbild)
- Färben von Wimpern und Augenbrauen
- Dekolleté- und Rückenbehandlung
- Akne-Behandlung für junge Haut





SKIBA

Kosmetik-Stübchen

In

Haverlah

"Fühlen sie sich einfach nur wohl!"

Inhaberin C. Skiba

Straße: Klostergarten 11
PLZ / Ort: 38275 Haverlah
Telefon: 05341 / 392260

Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung 9.00 – 18.00 Uhr

Leistungen:

Für Sie und Ihn ...

- Fußpflege
- Classic Behandlung
- Spezial Behandlungen
- Teeny Behandlungen
- Massagen
- Färben etc.

Ilona Perrex

-Staatlich geprüfte Kosmetikerin-



Straße: Kanzleistraße 11
PLZ / Ort: 38300 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 903790

Öffnungszeiten: nach Absprache

Leistungen:

Wellness- Behandlungen für Gesicht, Körper und Seele

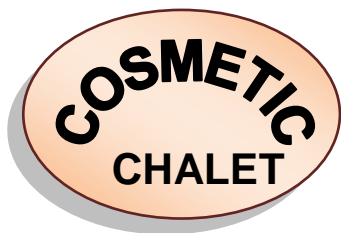
Angebote: ständig wechselnd

Kostenübernahme: selbst

Familienfreundliche Highlights:



Kinder sind herzlich willkommen



Inhaberin Claudia-Maria Raupp

Straße: Lange Straße 15
PLZ / Ort: 38300 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 9004554





Öffnungszeiten:

Mo – Do 9.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
Fr 9.00 – 12.00 Uhr

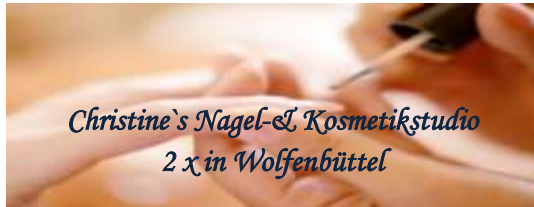
Leistungen:

- Kosmetik- Behandlungen
- Spezialmasken
- Ultraschall
- Nagelmodellage
- Farb- und Stil Beratung
- Schälkuren u.v.m.

Angebote:

Produkte von 




laBIOCOME
Étre-Belle
Maria Galland
Dr. Schrammek



Straße: Akazienstraße 30 Am alten Schlachthof 7
PLZ / Ort: 38302 Wolfenbüttel 38304 Wolfenbüttel
Telefon: 0160 / 96839171 0170 / 5508329
Email: www.cnk-wf.de

Öffnungszeiten:

*Wir haben keine festen Öffnungszeiten, sondern stimmen individuell mit unseren Kunden die Termine von Mo – Sa ab.
Egal ob morgens 8.00 Uhr oder abends 21.00 Uhr*

Leistungen:

- Nagelmodellage
- Natur-Nagelpflege / Maniküre
- Kosmetik
- Microdermabrasion
- Ultraschall-Behandlung
- Nail-Art
- Kosmetische Fußpflege
- Paraffin-Behandlung, u.v.m.
- Gelen der Fußnägel
- Natur-Nagelverstärkung
- Wimpernwelle
- Wimpernverdichtung
- Wimpernverlängerung
- Enthaarung
- kleben von Zahnschmuck

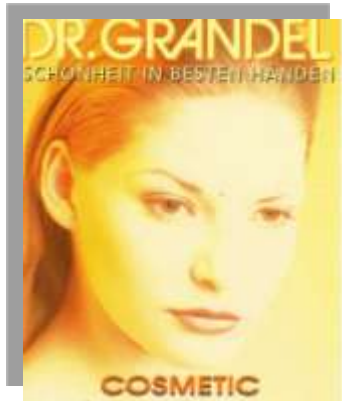
Angebote:

Wir haben für Sie ständig wechselnde Angebote

Kostenübernahme: selbst

Familienfreundliche Highlights:

- Filiale am Schlachthof hat eine Kinderbetreuung
- kostenlose Parkplätze vor den Läden
- Jeder Nagelbruch in der 1. Woche wird gratis erneuert
- für Schüler, Azubis und Studenten gibt es ermäßigte Preise
- Terminvergabe per SMS möglich



Irene Schrader
Staatlich geprüfte Kosmetikerin

Straße: Salzdahlumer Straße 17f
PLZ / Ort: 38302 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 61781
Email: cosmetic.schrader@t-online.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.30 – 19.30 Uhr
ersten Samstag im Monat
Termine nach telefonischer Vereinbarung

Leistungen:

- Gesichts-und Dekolleté-Behandlungen
- Collagenvlies / Thermomodellage
- Augen IntensivBehandlung
- Wimpern färben
- Brauen färben
- Haarentfernung mit Warmwachs
- Körperbehandlungen wie z.B.(Handbehandlung mit Paraffinbad)
- Nacken-Und Kopfmassage
- Rückenmassage
- Rücken Behandlung komplett
- Maniküre mit Polieren
- Pediküre mit Massage

Studio Exner

Inhaberin Christiane Exner

-Maniküre-und Nagelstudio-
-Fuß- & Gesichtspflege-



Straße: Campestraße 40
PLZ / Ort: 38302 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 881953
Mobil: 0174 / 1600629

Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

Leistungen:

- Kosmetische Gesichtsbearbeitungen
- Haarentfernung mit Zucker oder Wachs
- Fußpflege
- Maniküre
- Fingernagelmodellage

Cosmetikstudio Fämmelse für "Sie und Ihn"



Inhaberin Anneliese Preuß

Straße: Obere Dorfstraße 9G
PLZ / Ort: 38304 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 46452

Öffnungszeiten: Termine nach Vereinbarung

Leistungen:

- Kosmetik
- Nagelmodellage
- Ganzheitliche Körperbehandlung
- Med. Fußpflege mit Spangentechnik
- Fußreflexzonenmassage
- Hot-Stone-Massage
- Shiatsu-Massage

"Wohlfühl Insel"



Genießen Sie viele individuelle zusammen gestellte Pflegeprogramme. Kommen Sie einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Wohlfühl Insel.

Alle Behandlungen mit wirkungsvollen Produkten von der Firma MACON Meer Kosmetik

Straße: Hermann-Müller-Straße 1
PLZ / Ort: 38315 Schladen
Telefon: 05335 / 666-0
Mobil: 0151 / 53548079

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00 – 21.00 Uhr
Sa 10.00 – 19.00 Uhr
So 10.00 – 16.00 Uhr
Außer Geschäftszeiten nach Vereinbarung

Leistungen:

- Grund-Behandlung
- Entspannung
- Intensiv-Behandlung
- Akne-Behandlung
- Spezial-Behandlung
- Apparative Kosmetik

Angebote:



Familienfreundliche Highlights:

- Kinderecke
- Kinderbetreuung
- Hausbesuche möglich



Gabi Müller
-Fachkosmetikerin-

Straße: Im Sommerfeld 12
PLZ / Ort: 38324 Kissenbrück
Telefon: 05337 / 925560
Mobil: 0151 / 17622848
Email: www.fuehdichwohl.org

Öffnungszeiten: *Termine individuell nach Vereinbarung*

Leistungen: **Beauty & Wellness**

- Zuckersüße Haarentfernung
- Anti-Aging-Behandlungen
- Akne- Behandlungen
- Wellness- Massagen
- Visagistik
- Wimpernwelle

Angebote:

Aloe Vera Produkte
Parfüm
Magnetschmuck
Diät-Programm

Jeden 2ten Monat einen ½ -Preis-Tag

Kostenübernahme: selbst

Familienfreundliche Highlights:



Hausbesuche



Margitta Mühlau-Hackel
-Vertrieb und Schulung-

Straße: Braunschweigerstraße 15
PLZ / Ort: 38170 Schöppenstedt
Telefon: 05332 / 6583

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Samstag nach Vereinbarung

Leistungen:

- Fingernagelmodellage
- Gel + Fiberglas Technik
- Schulung und Vertrieb
- Permanent Make-up



Straße: Berliner Straße 17
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 /8363831

Öffnungszeiten: nach Terminvereinbarung

Leistungen:

- Kosmetikbehandlungen von Problemhaut bis Anti-Aging
- Maniküre
- Pediküre
- Wellness
- Dermatologische Lymphdrainage
- Nagelmodellagen für Hand und Fuß
- Hochzeit- Nägel
- Airbrush

Angebote:

- Pediküre mit French Fußmodellage
- Hot-Stone Rückenbehandlung
- Kräuter-Stempel-Massage
- Chi Yang Behandlung
- Naturnagelverstärkung mit Gel
- Nagelverlängerung mit Gel
- Nail-Art mit Farbgel
- Tattoos, Strass und / oder andere Verzierungen

Fragen Sie auch nach aktuellen Angeboten



Straße: Chemnitzer Straße 34
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 846395
Mobil: 0179 / 6194013

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 16.00 Uhr
Sa 8.00 – 14.00 Uhr

Leistungen:

- Naturnagelverstärkung
- Naturnagelverlängerung
- Fußnagelmodellage
- Nail-Art

Angebote:



Schüler erhalten einen Rabatt von 10%

Nagelstudio und Wellness Oase "Schöne Hände"



Anna Gudzeit „Nagelstylistin“

Straße: Hans-Watzlik-Straße 2
PLZ / Ort: 38239 Salzgitter
Telefon: 05341 / 241913
Mobil: 0171 / 1675628

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr

Leistungen:

- künstliche Fingernägel
- Nagelverstärkung
- Maniküre, u.v.m.

Angebote:

- Neuanlage incl. French
- Auffüllen

Familienfreundliche Highlights:



Schülerinnen bis 18 Jahre erhalten einen Rabatt
(Alle Nägel incl. Nail-Art)



Kinder sind herzlich willkommen



Fingernagelparadies Gabriele Mewes

Alle Schönheit in einer Hand

Straße: Schulstraße 2
PLZ / Ort: 38271 Baddeckenstedt
Telefon: 05345 / 4736

Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.00 – 18.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Leistungen:

- Maniküre
- Naturnagelverstärkung
- Kunstnägel
- Schablonen-Nägel
- Nagel-Design
- Schmucknägel

Angebote:

- Gutscheine
- Naturnagelverstärkung oder Auffüllen nur 25,-€
- 10 Kunstnägel- All inklusive nur 35,-€

Kostenübernahme: selbst

Familienfreundliche Highlights:

- **Schüler erhalten 20%**

" Wohlfühl Insel "



Straße: Hermann-Müller-Straße 1
PLZ / Ort: 38315 Schladen
Telefon: 05335 / 666-0
Mobil: 0151 / 53548079

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00 – 21.00 Uhr
Sa 10.00 – 19.00 Uhr
So 10.00 – 16.00 Uhr
Außer Geschäftszeiten nach Vereinbarung

Leistungen: „Schöne Hände“

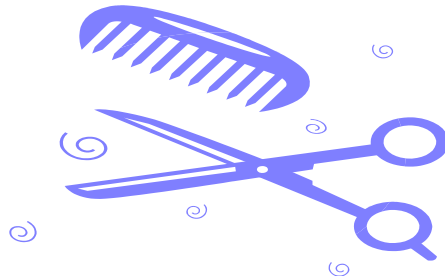
- Klassische Maniküre
- Wellness Maniküre
- Nagelmodellage
- Nageldesign

Familienfreundliche Highlights:

➡ **Kinderecke**

HAARSTUDIO MUND

Inhaber Conny Mund



Straße: Berliner Straße 25
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 847181

Öffnungszeiten:

Di – Do	9.00 – 18.00 Uhr
Fr	8.00 – 18.00 Uhr
Sa	8.00 – 18.00 Uhr

Leistungen:

Damen-, Herren-, Kinderhaarschnitte

Angebote:

- Wellness-Massage (15 min für 5€ gesamter Rücken)
- kostenlose Kopfmassage bei allen Nasshaarschnitten



Salon

Rapunzel

Inhaber Heike Sonnenburg

Haare gut – Alles gut !

Straße: Osterlinder-Straße 8
PLZ / Ort: 38228 Salzgitter
Telefon: 05341 / 58844

Öffnungszeiten:

Mo geschlossen
Di, Mi, Do, Fr 9.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
Sa 8.00 – 13.00 Uhr

Leistungen:

- Haarverdichtung / Haarverlängerung
- Haareratz / Perücken + Toupets
- Außer Haus Service

Kostenübernahme: selbst

Familienfreundliche Highlights:

Kinder sind in unserem Spielzimmer



-lich willkommen



Damen-, Herren-und Kinder-Friseur, für jeden Tag und ganz besondere Anlässe

Straße: Schäferwiese 6a
PLZ / Ort: 38239 Salzgitter
Telefon: 05341 / 267580

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 14.00 Uhr

Leistungen:

- Damen-, Herren-,Kinder Friseur
- Nagelstudio
- Kosmetik
- Abend-und Braufrisuren
- Haarverlängerung

Angebote:

**Kosmetik (Galvanic Spa- Faltenreduzierungs-Behandlung)
statt 26,-€ nur 16,-€**



Straße: Am Bahnhof 8
PLZ / Ort: 38239 Salzgitter
Telefon: 05341 / 1885980

Öffnungszeiten: Di – Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 13.00 Uhr

Leistungen:
- Coloration
- Dauerwelle
- Moderne Schnitte

Familienfreundliche Highlights:

Friseur für die ganze Familie

Friseursalon " Am Pfingstanger"

Inhaberin Bärbel Breit



Straße: Am Pfingstanger 8
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 31390

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.30 – 18.00 Uhr
Sa 8.30 – 13.00 Uhr

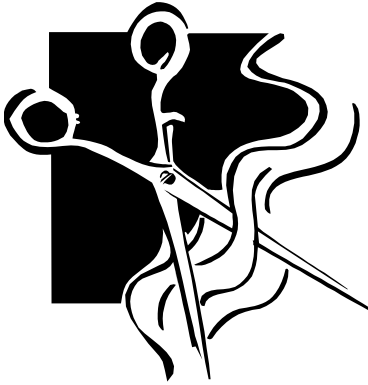
Leistungen:
- Alle Frisuren-Dienstleistungen

Angebote:
Spezial- Behandlungen gegen Haarausfall mit Laser-Therapie
Galvanic Spa II (Therapien gegen Hautfalten)

Familienfreundliche Highlights:



Öffentliche Veranstaltungen möglich



Haarstudio Weimann

Straße: Burgundenstraße 34
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 904732

Öffnungszeiten:

Mo	geschlossen
Di, Do, Fr	9.00 – 18.00 Uhr
Mi	9.00 – 16.00 Uhr
Sa	9.00 – 13.00 Uhr

Leistungen:

- Alle Friseur-Dienstleistungen

Angebote:

Dienstag und Mittwoch ➡ **Angebotstage für Damen**
Donnerstag ➡ **Angebotstag für Kinder und Herren**



Inhaberin Katja Gork

Straße: Burgundenstraße 31A
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 393194
Email: <http://www.katy-and-friends.de>

Öffnungszeiten:

Mo	Ruhetag
Di – Fr	9.00 – 18.00 Uhr
Sa	8.00 – 13.00 Uhr

Leistungen:

Damen-, Herren-und Kinderhaarschnitte

Angebote:

Kostenlose Haar-und Kopfhautanalyse

Alstom Mitarbeiter / innen erhalten einen Verzugsrabatt von 10%

Friseursalon



Inhaberin
Colak-Özen Miyase
Friseurmeisterin

Straße: Wallstraße 21
PLZ / Ort: 38300 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 902125

Öffnungszeiten:

Mo	geschlossen
Di – Fr	9.00 – 18.30 Uhr
Sa	8.00 – 14.00 Uhr

Leistungen:

- Coloration
- Modische Haarschnitte
- Gute Beratung
- Umformungen
- Haarsteck-Frisuren

Angebote: **Friends-Day**

Sie kommen zu zweit. Jeder bezahlt nur die Hälfte des Preises

***Einzige Bedingung:** Sie, oder Ihr Freund / Ihre Freundin waren noch nicht Kunde bei uns und Sie kommen gemeinsam oder zumindest am gleichen Tag

Familienfreundliche Highlights:

Familiäre Atmosphäre

Kinder sind bei uns herzlich willkommen

Hunde können sich bei uns verwöhnen lassen

Treue-Pass (weiter Empfehlung – Gutscheine, d.h. „ Gute Mundpropaganda wird bei uns belohnt)



Friseursalon Marina

individuelle Haarkosmetik

Straße: Ahlumer-Straße 4
PLZ / Ort: 38302 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 74610

Öffnungszeiten:

Mo	geschlossen
Di – Fr	8.00 – 18.00 Uhr
Sa	7.30 – 13.00 Uhr

(Anmeldung erspart Wartezeit)

Leistungen:

- Alle Friseurdienstleistungen (auch außer Haus)
- Haarverlängerung und Haarverdichtung
- Fingernagel-Modellage
- Maniküre
- Kosmetische Behandlungen (auch mit Galvanischem Strom)

Familienfreundliche Highlights:



Unsere Auszubildenden bedienen Sie zum halben Preis



Friseurmeisterin Erika Koch

Straße: Fasanenweg 5
PLZ / Ort: 38324 Kissenbrück
Telefon + Fax: 05337 / 925616

Öffnungszeiten: Di – Fr 10.00 – 17.00 Uhr

Leistungen:

- Exklusive Damen-, Herren- und Kinder-Haarschnitten
- Fönfrisuren
- Brautfrisuren
- Abendfrisuren
- Bio- Pflanzenhaarfarben
- Haarausfall- Behandlung
- Produkt- Beratung

Fitness für Alle



Jens Mahrenholz
vital

Reha
Fitness
Wellness

Braunschweiger Straße 36
38170 Schöppenstedt
Telefon:05332 / 946771

Öffnungszeiten:

Mo – Do	9.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 21.00 Uhr
Fr	9.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 20.00 Uhr
Sa	14.00 – 18.00 Uhr



Aerobic & Fitness Studio

Straße: Erzwäsche 48
PLZ / Ort: 38229Salzgitter
Telefon: 05341 / 71315
Fax: 05341 / 790932

Öffnungszeiten:

Mo – Fr	9.00 – 22.00 Uhr
Sa	13.00 – 18.00 Uhr
So	10.00 – 15.00 Uhr

Leistungen:

- Aerobic
- Wellness
- Rückenschule
- Fitness
- Fit + Schlank-Kurse
- Diabetiker-Kurse
- Zirkel-Training

Kostenübernahme: alle gesetzlichen Krankenkassen und privat

Familienfreundliche Highlights:



Kinderbetreuung
3 Saunen



Straße: Gesellensteig 8
PLZ / Ort: 38229 Salzgitter
Telefon: 05341 / 1887270

Di, Do, Sa, So 9.00 - 13.00 Uhr
Lady - Fitness



Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr 10.00 – 24.00 Uhr
Di, Do 9.00 – 24.00 Uhr
Sa, So 9.00 – 18.00 Uhr

Leistungen:



Power – Yoga
Body – Styling
Bauch – Beine – Po
Six Pack
Step
Stretching
Aerobic



Angebote:

Aerobic

Der Klassiker. Aerobes Konditionstraining in der Gruppe nach der Musik zur Verbesserung der Kondition. Hier können alle Grundschritte, die auch in anderen Kursen immer wieder vorkommen, erlernt sowie kleine Choreographien erarbeitet werden.

Bauch-Beine-Po

Bei diesem gezielten Muskeltraining werden die Problemzonen mit und ohne Step, Kleingeräte oder Ausdauerseinheiten gestärkt und gestrafft. Eine ideale Ergänzung zum Ausdauertraining für alle, die ihr Körpergewicht reduzieren und / oder ihren Körper verändern wollen.

Body - Styling

Gezieltes Muskeltraining wie bei Bauch-Beine-Po mit dem Unterschied, dass auch dein Oberkörper und deine Arme mit trainiert werden. Ein intensives Ganzkörperprogramm.

Power Yoga

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele. Beim Power Yoga konzentrieren wir uns hauptsächlich auf den Körper und verbinden die einzelnen Positionen fließend mit unserem

Atemrhythmus. Wer während der Stunde mit Entspannung rechnet, ist hier falsch. Das entspannende Gefühl hast du nach der Stunde. Du wirst beweglicher und steigerst deine Konzentrationsfähigkeit.

Manchmal gehst du auch mit Muskelkater aus der Stunde.



Six Pack

Bauchmuskeltraining pur. Intensive Kräftigung der Bauch- und Stützmuskulatur. Geeignet für alle Waschbrett-Fans und welche die es werden wollen.

Step

Step-Aerobic ist ein aerobes Fitnessstraining nach der Musik, das mit einer höher verstellbaren Plattform durchgeführt wird. Die Step-Stunde beansprucht alle größeren Muskelgruppen und verbessert die Ausdauer. Step formt, strafft und definiert vor allem die Beine und den Po.

Stretching

Das Dehnen der Muskeln dient der Verbesserung, dem Erhalt und der Wiederherstellung der Beweglichkeit des Körpers. Ein absolutes Muss für jeden Gesundheitssportler.

In dieser Stunde werden im ersten Teil einzelne Muskeln und Muskelgruppen von Kopf bis Fuß gezielt „in die Länge“ gezogen. Im zweiten Teil der Stunde erfährst du ein intensives Bauchtraining zur Rumpfstabilisation.

Familienfreundliche Highlights:



Sehr familiäre Atmosphäre
Für einen **Super Preis** im Monat erhalten Sie bei uns alle Leistungen egal ob Mann, Frau oder Teenager
3 verschiedene Vertrags-Leistungen

In unserer Lounge können Sie sich nach dem Fitness bei einem erfrischendem Getränk entspannen.



FENG - SHUI
ANGELA MARZOLL

Straße: Reiherweg 4
PLZ / Ort: 38259 Salzgitter
Telefon: 05341 / 391410

Öffnungszeiten: nach Terminvereinbarung

Leistungen: Beratung für Schlafplatz, Wohnung, Haus und Geschäft

Angebote:

Gesundheitliche Aspekte und die Harmonie im Haus bzw. in der Wohnung stehen im Mittelpunkt der Beratung

Familienfreundliche Highlights:

Sonderpreise für Schlafplatz – Untersuchungen bei Kindern

Der Aktivclub

nur für **Frauen** in Salzgitter

Lady Vital[®]
Aktivclubs Salzgitter

Unser Abnehm- und Bewegungsprogramm wurde speziell für Frauen entwickelt...



- 2-3 mal Vitaltraining 30 Minuten / pro Woche
- Ernährungskonzepte ohne Verbote und ohne Jojo Effekt
- Vitalstoffberatung
- dauerhafte Betreuung
- Schlankheitswickel
- spezielle Rückenurse

Jetzt testen, jeden Donnerstag
kostenloses Probetraining

Breslauer Str. 15 · 38259 Salzgitter Bad · Tel.: 05341 · 1868100

Entdecke Dein Selbst!



coriyoga

Corinna Jahn

Liz. Yoga Trainer DFAV e.V.

Straße: Brockenblick 29
PLZ / Ort: 38268 Lengede (Broistedt)
Telefon: 05344 / 2226
Mobil: 0151 / 11903191

Öffnungszeiten: Termine von Montag – Sonntag nach Vereinbarung

Leistungen:

- Yoga – Unterricht in der Gruppe
- Yoga – Einzel – Unterricht für bestimmte Zielgruppen, z. B. für Personen mit Rückenschmerzen, gestresste Menschen und Schwangere
- Meditations-, Entspannungs- und Atemtraining
- Entspannungstherapieanalyse

Angebote:

- Allgemein

Hatha – Yoga, inspiriert von B.K.S. Iyengar in Verbindung mit Tri – Yoga. Die Übungen sind hauptsächlich körperorientiert. Der nach Iyengar durchgeführte Yoga beruht auf einer kraftvollen, ausdauernden und präzisen Übungsmethode.

Beim Tri – Yoga werden verschiedene Yogaübungen fließend miteinander verbunden und erfolgen harmonisch mit dem eigenen Atemrhythmus.

- Gruppentraining

Jeden Mittwoch von 18.00 – 19.30 Uhr in der Tanzschule Haeusler-Kwiatkowski in SZ – Lebenstedt, Engelstedter Straße 23, Nähe Martin-Luther Kirche.

Einstieg jederzeit möglich, ohne Voranmeldung und Vorkenntnisse.

Matten, Decken und Hilfsmittel sind vorhanden.

Die erste Stunde ist kostenfrei und unverbindlich.

- Einzelunterricht

Maßgeschneiderte Zusammenstellung von Yoga – Übungen für Ihre persönlichen Bedürfnisse. Übungsplan wird nach individuellem Gesundheits- und Ziel-Plan erstellt, abgerundet mit Meditations- Entspannungs- und Atemtraining. Erstellung eines Übungsplans für zu Hause oder für unterwegs.

Die Erstberatung ist kostenlos.

Corinna Jahn



- Entspannungstypanalyse

Nicht jeder spricht auf ein und dieselbe Entspannungsübung gleich gut an. Welche Entspannungsarten für Sie die richtigen sind, kann bei der Entspannungstypanalyse herausgefunden werden. Abhängig vom Ergebnis zeige ich Ihnen die für Sie wirkungsvollen Übungen und Methoden, die Sie jederzeit allein zu Hause und unterwegs durchführen können.

Kostenübernahme.

coriyoga bietet beim Gruppenunterricht ein Bonus- und Payback-System sowie günstige Kartensysteme ohne Vertragsdauer an. Der Beitrag zur Teilnahme kann so individuell von jedem nach persönlichem Budget gezahlt werden. Sie zahlen nur die Stunden, die Sie nutzen. Die Bonus- und Payback-Punkte sind jederzeit einlösbar. Keine Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich.

Familienfreundliche Highlights:

Die günstigen Kartensysteme von coriyoga (5er-, 10er-, 15er- und 20er-Karten) können als Familienkarte von mehreren Familienmitgliedern gleichzeitig genutzt werden.

Ideal für alle Privatversicherten und Personen im Schichtdienst bzw. mit unregelmäßigen Arbeitszeiten

Der Einzelunterricht findet bei Ihnen zuhause oder an einem Ort Ihrer Wahl statt. Bis 30 km Anfahrt keine Fahrtkostenberechnung im Raum SZ / WF, Termine nach Vereinbarung, gern auch am Wochenende.



Straße: Brockenblick 29
PLZ / Ort: 38268 Lengede (Broistedt)
Telefon: 05344 / 2226
Mobil: 0151 / 11903191
Email: info@fit-mit-jahn.de
Internet: www.fit-mit-jahn.de

Öffnungszeiten: Termine von Montag bis Sonntag nach Vereinbarung

Leistungen:

- Personal-Training ist ein elitäres Training mit einem hochqualifizierten Fitness-Spezialisten. Als Personal-Trainer setze ich mein ganzes Wissen zum Wohle eines einzelnen Menschen ein: **Meinem Kunden.**

Ich bringe Sie punktgenau an Ihr Ziel und verstehe es, den Hebel an den richtigen Stellen anzusetzen. Mit einem maßgeschneiderten Einzeltraining lösen Sie Ihre speziellen Probleme wirklich, da ich Ihnen kein 08 / 15- Programm überstülpe, sondern Training und Beratung zu jeder Zeit an Ihre Bedürfnisse und Ihren Lebensrhythmus anpasse.

Den Trainingsort wählen Sie dabei selbst. Z.B. bei Ihnen zu Hause, im Fitness-Studio, im Freien, am Arbeitsplatz oder im Hotel.

Trainiert wird z.B. frühmorgens, spätabends, am Wochenende, an Sonn- und Feiertagen und egal bei welchem Wetter.

- In einem ersten persönlichen Gespräch analysieren wir gemeinsam Ihre Ziele und legen die Wertigkeiten fest. Dieses Treffen ist für Sie kostenlos.

- Durch diverse Tests und Re- Tests ermittle ich Ihren jeweiligen aktuellen Leistungs- und Gesundheitszustand. Auf dieser Basis wird Ihr individueller Ziel- und Trainingsplan erstellt und kontinuierlich angepasst.

- Während der gemeinsamen herausfordernden Trainingseinheiten erfahren Sie eine präzise Trainingssteuerung und einen direkten Know-how- Transfer und erlernen die perfekte Trainingstechnik.

Einige Einheiten absolvieren Sie evtl. allein – als „Hausaufgabe“

- Sie erhalten eine ganzheitliche Trainingsberatung, -planung, -betreuung und -gestaltung inkl. Ernährungsberatung und Hilfe zur Selbsthilfe bzw. Pläne, die Sie allein weiterentwickeln können.



Angebote:

Allgemein

Gesundheitsorientiertes Fitness- und Krafttraining, Ausdauertraining, Körperstraffung, Bodyforming, Problemzonentraining, Gewichtsreduzierung, Rückenschule, differenzierte Wirbelsäulengymnastik, Sturzprophylaxe-Training, allgemeine Ernährungsberatung, Ernährungsverhaltensanalyse, computergestützte Stoffmengenanalyse, Hilfe bei Ernährungsumstellung

Schwangerschaftsnachbereitung

Training für junge Mütter, die schnell wieder in Form kommen wollen oder um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. zu beseitigen, Beckenbodentraining.

Spezialthemen

Spezielle Dehnprogramme und Bürogymnastik, begleitende Trainingstherapie, z.B. Muskelaufbautraining nach Verletzungen, interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Ärzten und Physiotherapeuten.

10 min. Training für Personen mit knappen Zeitbudget, Yoga, Entspannungstherapie, Meditations-, Entspannungs- und Atemtraining

Familienfreundliche Highlights:

Der Einzelunterricht findet bei Ihnen zu Hause oder an einem Ort Ihrer Wahl statt. Bis 30 km Anfahrt keine Fahrtkostenberechnung im Raum SZ / WF, Termine nach Vereinbarung, gern auch am Wochenende.



Heike & Detlef Neubauer GbR

Straße: Braunschweiger Straße 20c
PLZ / Ort: 38302 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 977599
Email: info@nwc-wf.de

Öffnungszeiten: täglich zu erreichen unter 05331 / 977599

Leistungen:

- Nordic Walking
- Multifunktionales Training
- Ernährungsberatung

Angebote:

- Präventions-Kurse für Nordic Walking
- Multifunktionales Training und Aroha
- Ernährungsberatung
- Gewichtsreduktions-Kurse

Kostenübernahme:

Präventionskurse werden anteilmäßig von den Krankenkassen zurückerstattet



Fitness - Studio Life Sport

Mit Kooperation Reha-Sport-Bildung e. V.

Straße: Neuer Weg 49
PLZ / Ort: 38302 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 / 978900

Öffnungszeiten:

Mo – Fr	9.00 – 21.00 Uhr
Sa	13.30 – 17.30 Uhr
So	16.00 – 19.00 Uhr

Leistungen:

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| - Reha-Training | - Sauna |
| - Kurse | - Muskel-Aufbau-Training |
| - Fitness-Training an Geräten | - Nordic Walking |
| - Joga | - Stepp-Aerobic |
| - Bauch-Beine-Po | - Pilates |

Kostenübernahme:

Reha-Training wird von den Krankenkassen übernommen

Familienfreundliche Highlights:



Familientarife



Fitness für Frauen
05331/93 24 69

Am Alten Schlachthof 7
38304 Wolfenbüttel

Clubmanager
Melina Dettmer

In unserem All-Inklusive Fitness Club haben wir für Sie alles so eingerichtet, dass Sie Ihre Freude an der Bewegung uneingeschränkt genießen können. In freundlichem Ambiente fördern Sie Ihre Gesundheit auf angenehme Weise und steigern dabei Ihr Wohlbefinden. Nutzen Sie modernste Trainingsgeräte mit hohem Benutzerkomfort sowie unser extrem vielseitiges Gruppenfitnessangebot.

Entspannen Sie in der behaglichen Saunalandschaft, tanken Sie im Solarium gesunde Bräune und genießen Sie danach in der gemütlichen Lounge in einer netten Gesellschaft ein erfrischendes Getränk.

Doch auch dort endet unser Service nicht. Für einen entspannten Abend daheim suchen Sie sich jetzt noch in unserer Filmothek Ihren Wunschfilm auf DVD aus.



Unsere Pluspunkte



- Power Plate
- Neue Kraft und Cardiogeräte
- sehr persönliche Atmosphäre
- Verkehrsgünstige Lage
- Zumba

Familienfreundliche Highlights:

Kinderbetreuung

Mo, Mi, Do, Fr 9.00 – 12.00 Uhr
 Di 9.00 – 11.00 Uhr und 15.30 – 19.15 Uhr
 Mo, Mi, Do 16.15 – 19.15 Uhr

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8.00 – 22.00 Uhr
 Sa 13.00 – 18.00 Uhr
 So 10.00 – 14.00 Uhr



Uwe Ebert

Skike – Der neue Trendsport mit FUN – Garantie !

Schneller als Nordic Walking, gesünder als Joggen, sicherer als InlineSkating
Skiken ist der neue Allroundsport für jedes Alter und jedes Leistungsniveau !
Die Lauftechnik gleicht dem Skating–Stil im Skilanglauf und lässt sich
müheless erlernen. Skiken trainiert Herz und Kreislauf, schont die Gelenke und
gibt überschüssigen Pfunden keine Chance.

Wann steigen Sie auf die Rolle ?

Straße: Rosenweg 9
PLZ / Ort: 38315 Hornburg
Telefon: 05334 / 94995
Fax: 05334 / 94955
Email: www.nwc-hornburg.de
uweebert.hornburg@t-online.de

Öffnungszeiten: Jederzeit auch am Wochenende

Material für Skike – Kurse wird durch mich gestellt
Max. 4 Teilnehmer pro Kurs

Angebote: Schnupperstunden 20,-,€
Einsteiger - Kurs 60,-,€

Kostenübernahme: Im Einzelfall möglich

Familienfreundliche Highlights:
Geeignet auch für Kinder ab Schuhgröße 27

Wir bewegen Sie gesund...



Umfassend-Effektiv-Schonend-Ausgleichend

Straße: Rosenweg 9
PLZ / Ort: 38315 Hornburg
Telefon: 05334 / 94995

Öffnungszeiten: Jederzeit und am Wochenende

Leistungen:

- Nordic – Walking durch Master-Trainer
Einzel oder in Gruppen bis max. 15 Teilnehmer

Angebote:

Auf Wunsch mit Videoanalyse
Stöcke und Polar Pulsuhren werden von mir gestellt

Kostenübernahme:

80% - 100% über die Krankenkassen
Kursgebühr 79,-€ pro Teilnehmer

Familienfreundliche Highlights:

Ausbildung überall möglich nach Absprache

RAUS AUS DEM KOPF; REIN IN DEN KÖRPER

Energie - Dance



Ebert Uwe

GANZHEITLICH WIRKUNGSVOLL

**HABEN SIE LUST AUF
RYTHMUS; BEWEGUNG UND MUSIK?**

In den Energy Kursen erhalten Sie vielfältige, gesundheitlich präventiv wirksame Bewegungsimpulse.

Sie trainieren Ihr Herz-Kreislaufsystem sowie Ihre muskuläre Kraft und Beweglichkeit auf dynamische Weise. Sie verbessern Ihre Koordination, Ihren Bewegungsfluss und die Wahrnehmung Ihres Körpers.

Sie erweitern spielerisch-leicht Ihre Bewegungsmöglichkeiten, bauen körperliche und mentale Spannungen sowie emotionale Missstimmungen ab und erleben Leichtigkeit, Gelassenheit und Freude.

Ihr Immunsystem wird gestärkt, das Energiesystem ausbalanciert, Ihre Lebensenergie aktiviert.

Nach einer Energy Dance Stunde fühlen Sie sich gut durchgearbeitet und voller Energie, gleichzeitig erholt und rundum wohl in Ihrem Körper.





Das Hallenfreibad, direkt am Salzgittersee in Salzgitter-Lebenstedt gelegen, kombiniert ein ganzjährig geöffnetes Hallenbad und ein Freibad, das über die Sommermonate verfügbar ist.

Hallenbad

- 25 m Schwimmbecken
- Sprungturm
- 100- Meter- Wasserrutsche
- Nichtschwimmerbecken

Freibad

- Nichtschwimmerbecken
 - Sprungturmbecken
 - Beach-Volleyball-Felder
- Fußball, Basketball, Tischtennis
 - Kinderspielplatz

Praxis für Ergotherapie

- Tiergestützte Therapie
- Konzentrations- und Hirnleistungstraining
- Neurologisches Fähigkeitstraining

Gesundheits-Kurse

- Aqua-Fitness
- Wassergymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
 - Zirkel-Training



Familienfreundliche Angebote und Veranstaltungen

Eltern-Kind-Schwimmen

- Jeden letzten Freitag im Monat ab 14.00 Uhr (außer Feiertage), kostenloser Eintritt in das Schwimmbad für Kinder (in Begleitung eines Erwachsenen)

Schwimmkurse für Kinder

- Ab 5 ½ Jahre, spielerisches Erlernen des Schwimmens

Sommer-Bade-Spektakel

- Veranstaltungsreihe für Kinder in den Sommerferien, spannendes Mitmachprogramm mit Gruppen- und Wettspielen rund um das nasse Element, Discjockey, buntes Spielvergnügen

Zum Salzgittersee 25 – 27
38226 Salzgitter

Telefon: 05341 / 42206

Internet: www.hallenbad-lebenstedt.de

E-Mail: info@hallenbad-lebenstedt.de



Wunderschön gelegen bietet das Thermalsolbad Salzgitter-Bad mit der einmaligen Kombination aus Thermal-Sole-Wellenbad, Sauna-Land, Fitness-Treff, den Praxen für Krankengymnastik und Ergotherapie ein umfangreiches Leistungsspektrum rund um das Thema Gesundheit.

Thermal-Sole-Wellenbad

- 525 qm Thermal-Sole-Wellenbad
- 225 qm Sole-Außenbecken
- Massagedüsen, Bodensprudler, Nacken- und Schwallduschen, Whirlpool
- Liegewiese, Beach-Volleyball-Feld, Tischtennis

Sauna-Land

- Caldarium mit Soleinhalation
- Sole- Entspannungsbecken
- Kräutersauna mit Farblichttherapie
- Blockhaussauna und Finnsauna
- Saunagarten

Fitness-Treff (gesundheitsorientiertes Fitness-Studio)

- Krafttraining an modernen Geräten
- Spezielles Herz-Kreislauf-Training
- Gruppenkurse
- individuelle Trainingsbetreuung



Gesundheitskurse

- Aqua-Fitness
- Wassergymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
- Nordic Walking
- Pilates

Praxis für Krankengymnastik

- Sole-Photo-Therapie
- Diverse ambulante Vorsorgeleistungen
 - Bewegungsbäder
 - Manuelle Therapie
 - Krankengymnastik
 - Massagen und Fango
- Kur vor Ort (ambulante Vorsorge Kuren)

Praxis für Ergotherapie

- Tiergestützte Therapie
- Konzentrations- und Hirnleistungstraining
- Neurologisches Fähigkeitstraining

Hacky`s Cafe und Restaurant

- frisch zubereitete Speisen
- Sonnenterasse am Außenbecken

Familienfreundliche Angebote und Veranstaltungen

Eltern-Kind-Schwimmen

- Jeden letzten Freitag im Monat ab 14.00 Uhr (außer Feiertag)
Kostenloser Eintritt in das Thermal-Sole-Wellenbad für Kinder
(in Begleitung eines Erwachsenen)

Schwimmkurse für Kinder

- Ab 5 ½ Jahren, spielerisches Erlernen des Schwimmens

Spaß-Badetag für Kinder

- WasserSpielSpaß & lustiges Animationsprogramm für
Groß und Klein, jeden Montag in den Sommerferien
10.00 bis 15.00 Uhr

Kinderleicht – Mehr bewegen ! Besser essen !

- Spezielles Sport-, Spiel- und Bewegungsprogramm für übergewichtige Kinder
und kindergerechte Ernährungsschulung unter Einbeziehung der Eltern

„ Lange Bade –und Saunanacht“

- Oktober bis März, jeden ersten Freitag im Monat



**Lange Bade
und
Saananacht**



Parkallee 3
38259 Salzgitter (Bad)
Telefon: 05341 / 30980

Internet: www.thermalsolbad.de

E-Mail: info@thermalsolbad.de



**zertifiziert vom Bundesamt
für Strahlenschutz**

**Ältestes Solarium in Deutschland seit 25 Jahren.
Zertifikat vom Bundesamt für Strahlenschutz !
Von 25.000 Solarien haben nur ca. 900 dieses Zertifikat**

Straße: Konrad – Adenauer – Straße 16
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 41774

Öffnungszeiten:

Mo – Fr	8.00 – 21.00 Uhr
Sa	9.00 – 18.00 Uhr
So	12.00 – 18.00 Uhr

Familienfreundliche Highlights:

➔ Bei uns bekommen Kinder immer ein Getränk

Beauty & Wellnesscenter Sunshine Store

- Zertifiziertes Solarium-

Straße: Gesellensteig 8
PLZ / Ort: 38226 Salzgitter
Telefon: 05341 / 1891323

Öffnungszeiten:

Mo – Fr	9.00 – 22.00 Uhr
Sa	9.00 – 21.00 Uhr
So & Feiertag	10.00 – 21.00 Uhr

Leistungen:

- Solarium verfügt über 11 Kabinen
- Wellness-Bereich mit Band & Rolle
- Fitness-Geräte für die Frau
- Massagesalon „Frangipani“
- Friseursalon

Angebote:

Solarium: VIP-Karte
Happy Hour (3 min. Sonne extra)
1 Freigetränk / Besonnung im Bistro

Wellness: Beauty-Tag
Fitness-Abo

Familienfreundliche Highlights.



Kinderspielecke



Straße: Frankfurter Straße 44
PLZ / Ort: 38239 Salzgitter
Telefon: 05341 / 292921

Öffnungszeiten:

Mo – Fr	8.30 – 21.00 Uhr
Sa	9.00 – 21.00 Uhr
So & Feiertag	9.00 – 20.00 Uhr

Leistungen:

- 4 Tief-Bräuner
- 1 Oberkörper-Bräuner
- 1 Pigmentierer

Angebote: ständig wechselnd

Familienfreundliche Highlights:



Kinderspielecke
Betreuung
Eingehende Beratung
Familienkarten





Inhaberin Diana Heinze

Mal über`n Berg schauen !

***Sonne tanken im Innerstetal
im familienfreundlichen***

Sun In Sonnenstudio Baddeckenstedt

***Abo-Karten mit Preisvorteil bis zu 21%
Günstige Pflegeprodukte zum sonnen
Von SunCos und SixElements und bio & sun***

***Happy Hour
Samstag und Sonntag mit
10% zusätzlicher Sonnenzeit***

Lichtenberger Straße 1
38271 Baddeckenstedt
Telefon:05345 / 493366

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 10.00 – 14.00 Uhr und 16.00 – 19.00 Uhr
Sa 10.00 – 17.00 Uhr
So 10.00 – 14.00 Uhr



My Balance

Wellness-Urlaub unter der Sonne!

Sonne tanken

Die vitalisierende My-Balance Grünlicht-Lampen bräunen Ihre Haut nicht nur besonders schonend und gleichzeitig intensiv, sondern sie schenken Ihnen harmonisches Gleichgewicht und neue Lebensenergie!

Wohltuende My-Balance Aroma Essenz sorgt vom ersten Augenblick an für eine angenehme Atmosphäre und hüllt den Raum in einen dezenten, zartblumigen Duft ein.

Während des Sonnens hören Sie via Kopfhörer eine speziell komponierte My-Balance Entspannungsmusik.

Fließende und sanfte Töne lassen Sie dem Alltag entfliehen.

Stress reduzieren

Fühlen Sie sich gereizt, im Ungleichgewicht oder reibt Stress Ihren Alltag auf?

Dann ist es höchste Zeit, wieder Konstanz und Ruhe sowie erholsame Energie zu tanken.

In turbulenten Lebensphasen ist es wichtig, dem Körper seine notwendige Entspannung zu geben. Die beugt aktiv Krankheiten vor, steigert das Leistungsvermögen und sorgt für eine gesunde körperliche Fitness.

Gönnen Sie sich ein beruhigendes und Energie spendendes Sonnenbad mit unserem neuartigen My-Balance-Wellnessprogramm



Gönnen Sie sich diese sinnliche Art der Körper-Wellness-Behandlung



Glück spüren

Durch das grüne Licht, die Aroma-Essenz, die sanften Töne und die wohltuende Wärme Produziert Ihr Körper in erhöhtem Maß Glückshormone.

Sie spüren frische Energie und Stärke, die Dank My-Balance-Wellnessprogramm noch lange Zeit anhält

