



ALLGÄU-SONNE



PHYSIO-PRÄVENTION

---

**Aktiv & Relax**



## HOTEL ALLGÄU SONNE

---

Inmitten der landschaftlich reizvollen Umgebung von Oberstaufen, bietet unser 5\* Sport- & Wellnesshotel Allgäu Sonne das ideale Umfeld für Ihren Aufenthalt zur Unterstützung Ihrer Gesundheit.

### Gesundheit

Wir offerieren Ihnen Angebote zur wertvollen Gesundheitsvorsorge. Unsere Präventionsangebote sind auf Ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmt und perfekt in Ihren Alltag einzubauen.

### Wohlfühl

Wir bieten ein wunderschönes Ambiente mit Angeboten aus Wellness, Kosmetik, Boutique und Gourmet-Küche für Ihren Wohlfühl-Aufenthalt.

### Freizeit

Es erwartet Sie eine Panorama-Fitnesswelt, ein breitgefächertes Sportprogramm sowie Angebote für Wanderungen, Radtouren, Golf und vieles mehr.

Ich freue mich auf Ihren Anruf und nehme mir für all Ihre Fragen sehr gerne Zeit!

Ihre Physiotherapeutin

Tel.: +49 (0) 8386 702 919

E-Mail: [sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de](mailto:sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de)

3. Stock gegenüber der Arztpraxis

## INHALT

---

<b>Hotel Allgäu Sonne</b>	<b>3</b>
<b>Philosophie</b>	<b>5</b>
<b>Warum Physio-Prävention?</b>	<b>6</b>
<b>Ihre Physiotherapeutin</b>	<b>8</b>
<b>Vita &amp; Expertise</b>	<b>9</b>
<b>Physio-Präventionskonzept</b>	<b>10</b>
<b>Angebote</b>	<b>11</b>
<b>Checks - elementar &amp; effektiv</b>	<b>12</b>
<b>Aktiv - analysieren &amp; optimieren</b>	<b>15</b>
<b>Relax - entspannen &amp; wohlfühlen</b>	<b>16</b>
<b>Vital - entlasten &amp; unterstützen</b>	<b>19</b>
<b>Sport &amp; Wellness</b>	<b>20</b>
<b>Häufig gestellte Fragen</b>	<b>21</b>
<b>Etikette</b>	<b>22</b>
<b>Termin</b>	<b>23</b>

## PHILOSOPHIE

---

### **Kompetent & exklusiv**

Von der Erfahrung, Idee und Entwicklung bis zum Konzept – alles aus einer Hand für Ihre Gesundheit.

In Ihrer Wohlfühlzeit schenken wir Ihnen in einem 5 Sterne Ambiente Komfort und Behaglichkeit.

### **Effizient & qualitativ**

Zielgerichtete Behandlungszyklen werden persönlich auf Sie abgestimmt und mit höchster Qualität durchgeführt.

### **Individuell & dreidimensional**

Wir integrieren Ihre persönlichen Belange sinnvoll in die Behandlung, mit der Ganzheit von Körper, Geist & Seele.

### **Innovativ & nachhaltig**

Wir bewegen uns am Puls der Zeit, denn nur mit fachlich angeleiteter Aktivität kann Nachhaltigkeit entstehen.

**Sie wünschen sich mehr Gesundheit - wir wissen,  
was zu tun ist.**

## WARUM PHYSIO-PRÄVENTION?

---

Welche Vorsorgeuntersuchungen haben Sie in der letzten Zeit unternommen? Waren Sie bei der Zahn-Prophylaxe, beim Hautarzt, bei der Darmvorsorge oder beim Check-Up Ihres Hausarztes?

Wie sieht es jedoch mit Ihren Bewegungsgewohnheiten im Alltag aus? Haben Sie die schon mal analysieren lassen?

**Nur, wer die Funktionen des Körpers versteht, kann auch dessen Signale deuten lernen.**

Gewohnheiten sind erlernt und automatisiert, sind uns bewusst oder unbewusst und jeder Mensch hat andere in seinem Leben entwickelt.

Ungünstig antrainierte Verhaltensweisen und Bewegungsmuster können unserem Körper jedoch mehr oder weniger Probleme bereiten, gar Schaden zufügen.

In Basisbewegungen wie Sitzen, Stehen, Gehen schleicht sich oft absichtslos ein fehlerhaftes Bewegungsverhalten ein. Unsere heutzutage sitzende Alltagshaltung tut ihr Übriges dazu. Eine der gewichtigsten Ursachen für viele, oft muskuläre Beschwerden und der Weg in den Schmerz.

Unbewusste Fehlhaltungen und Verspannungen sichtbar zu machen, zu beheben und ein Gleichgewicht anzustreben, das ist Ihre persönliche Physio-Prävention.

Eine genaue Analyse Ihres Bewegungsprofils ist somit das oberste Prinzip zur Früherkennung und Abwendung von „schlummerndem“ Beschwerdepotenzial.

**Der Sinn alles Guten ist das Wissen um die Ursache.**

Der aktuelle Stand aus Wissenschaft und Medizin lautet: Weniger passive Anwendungen - mehr Aktivität und Mobilität - nur so kann Erfolg nachhaltig wirken.

## WARUM PHYSIO-PRÄVENTION?

---

**Schonhaltung aufdecken - Verspannungen reduzieren - Bewegungsfreiheit gewinnen**



...und dabei ist das neu erlernte Bewegungsverhalten die optimale Grundlage für beschwerdefreie Bewegungen in Alltag und Sport.

**In Bewegung bleiben, um Balance zu gewinnen.**

Die Bedeutung der Prävention für die Gesundheitsvorsorge ist wissenschaftlich belegt.

## IHRE PHYSIOTHERAPEUTIN

### Sonja Hölzler

Eine originale Allgäuer Frohnatur, eine Berglerin und Radlerin, eine Bücherfreundin und Malkünstlerin, eine Handwerkerin und Allrounderin...

...und für Sie eine Physiotherapeutin aus Passion - einfühlsam, aufmerksam, unterstützend, bestärkend, informierend, motivierend, fordernd und begeistert.



### Meine Vision ...

Vor 20 Jahren habe ich hier im Hause die Physiotherapie aufgebaut und etabliert. 10 Jahre später entstand aus einer Idee eine Vision: Das Konzept „Private Orthopädische Reha“ im 5 Sterne Hotel.

Daraus entwickelte sich weiter das Konzept „Reha-Refresh“ und mit dem Impuls der Gesundheitsvorsorge darauffolgend das Konzept „Physio-Prävention“. Beides nun vereint in der Abteilung Prävention & Reha.

Bis heute ist es mein Bestreben, Bestehendes zu optimieren, Impulse aufzunehmen und neue Ideen umzusetzen.

**... ist es, Menschen für ihre Bewegungen  
zu sensibilisieren.**

## VITA & EXPERTISE

### Berufsausbildung

1990	staatl. aner. Sport- & Gymnastiklehrerin
1994	Skilehrerin des Deutschen Skilehrerverbandes
1997	staatl. aner. Physiotherapeutin

### Berufserfahrung - Rehaklinik

1997 - 1998	Schlossparkklinik/Bad Waldsee Fachklinik für Orthopädie/Rheumatologie
1998 - 2001	LVA Klinik Wasach /Oberstdorf Fachklinik Orthopädie/Rheumatologie

### Berufserfahrung - Freie Praxis

2001 - 2001	Praxis Reaktiv/Weilheim Obb. Orthopädie, Chirurgie, Traumatologie, EAP Stellvertretung der Praxisinhaber
2001 - 2003	Praxis Krumbacher/Fischen i.A. Orthopädie, Chirurgie, Traumatologie, Lymphologie, Neurologie Stellvertretung der Praxisinhaber

### Hotel Allgäu Sonne

2004	Aufbau mit Zulassung und Etablierung der Physiotherapie
2012	Etablierung Private Orthopädische Reha
2020	Konzeptentwicklung Reha-Refresh
2022	Konzeptentwicklung Physio-Prävention
2024	Abteilung Prävention & Reha

### Weiterbildungen

Krankengymnastik am Gerät, Manuelle Lymphdrainage, Manuelle Therapie, Personal Training, Viszerale Osteopathie, Medical Taping, Med. Nordic Walking Trainer, Spiraldynamik, Physio-Ernährung, Funktional Rehab Trainer,...

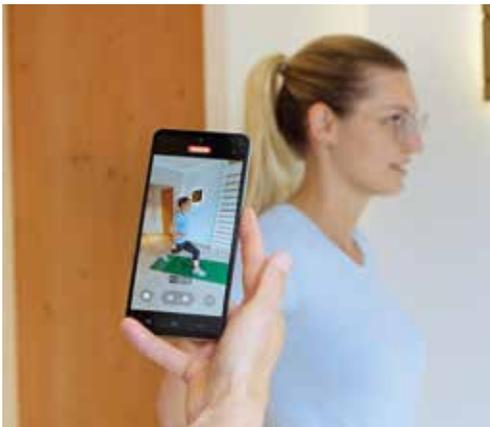
## PHYSIO-PRÄVENTIONSKONZEPT



Unser Physio-Präventionskonzept ist darauf ausgelegt 1-2 Termine wahrzunehmen. Hier Ihr größtes Potenzial zur Verbesserung der Alltagsbewegungen aufzuspüren und Tipps und Tricks an die Hand zu bekommen, wie es leichter, schonender und gesünder geht.

### Analysieren – erklären – verstehen – umsetzen

Die 3-4 für Sie wichtigsten, genau auf Sie zugeschnittenen Übungen werden auf Ihrem Handy aufgenommen. Schon haben Sie Ihre ganz persönliche Jeden-Tag-Übung parat und die Umsetzung zu mehr Gesundheit ist ein Leichtes.



## ANGEBOTE

Es erwarten Sie ganz besondere Angebote mit einer Essenz aus physiotherapeutischem Fachwissen, zahlreichen Weiterbildungszertifikaten, 35-jährigem Erfahrungsreichtum und kontinuierlicher Weiterentwicklung, hohem Idealismus und Innovationsvielfalt.

Diese Angebote sind auch innerhalb eines Schrothkur- oder Metabolic Balance Aufenthaltes sehr zu empfehlen. Wir bitten um frühzeitige Anfrage.

### Bewegung

wahrnehmen – verstehen – verändern – aktiv werden



Ihre neue Gewohnheit wird Ihr Gesundheitspotenzial von morgen.

## ANGEBOTE

### Checks - elementar & effektiv:

#### Gesundes Stehen

Ihre Basis - richtiges Stehen mit Fußspiegelreflexor einfach erkennen.

Durch einen visuellen und strahlungsfreien „Licht-Fußabdruck“ wird die Belastungsverteilung Ihrer Fußsohlen und Ihrer Fußform sichtbar gemacht und sofort analysiert.

Sie erfahren essentielle Tipps für die Basis Ihres täglichen Stehens und Gehens zur direkten Umsetzung, einfach und leicht im Alltag.

ca. 25 Min | 55,- €

#### Gesundes Gehen

Ihre Basis – gesundes Gehen mit Videoaufnahme einfach erkennen.

Durch eine kurze Ganganalyse per Video wird unbewusst falsches Bewegungsverhalten enthüllt und Sie erhalten unmittelbar Tipps zur Optimierung.

ca. 25 Min | 55,- €

#### Gesundes Sitzen

Ihre Basis – worauf es ankommt, um langes Sitzen gesund zu machen.

Zahlreiche Variationen entdecken, um Ihren gesamten Rücken und Nacken gesund zu erhalten. Nach einer kurzen persönlichen Sitzanalyse erhalten Sie wertvolle Gesundheitstipps zur wirksamen und direkten Umsetzung für Ihren Alltag.

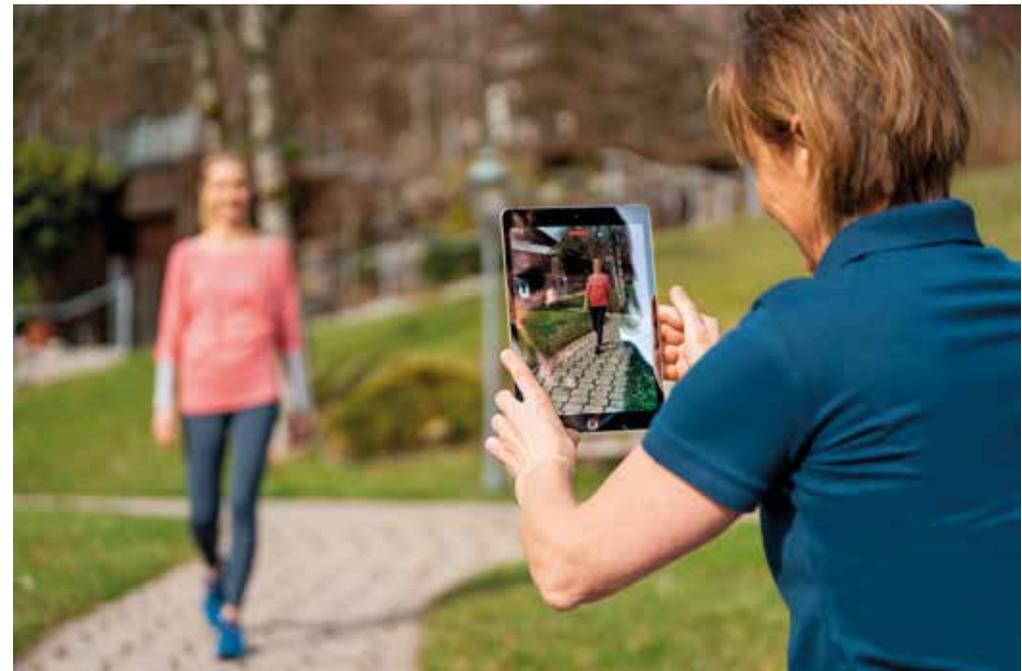
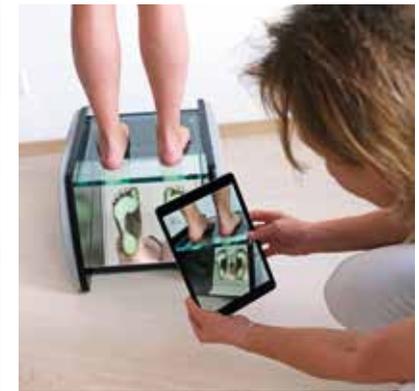
ca. 25 Min | 55,- €

#### Gesundes Gewicht

Ihr persönlich gesundes Gewicht feststellen.

Aus dem Ergebnis der Körperanalyse unseres Sportangebotes und weiteren Parametern, wie Fettverteilung, Taille-Größen-Verhältnis, Body Mass Index, Body Mass Kurve und Blutdruck erhalten Sie eine persönliche und aussagekräftige Kurzanalyse.

ca. 20 Min | 40,- €





## ANGEBOTE

### Aktiv - analysieren & optimieren:

#### Physiocoaching - Premium

Alltagsbewegung analysieren und Beschwerden reduzieren

Ein speziell auf Sie abgestimmtes Programm aus passiven & aktiven Behandlungstechniken mit den wichtigsten Infos zur direkten Umsetzung, einfach und praktikabel im Alltag.

ca. 50 Min | 100,- €

#### Physiocoaching - Klassik

Alltagsbewegung analysieren und Beschwerden reduzieren

Die Anliegen benennen, Schonhaltungen aufdecken und Sie erhalten eine professionelle Anleitung zur effektiven Selbsthilfe.

Schulter & Nacken oder Knie & Fuß oder Rücken & Hüfte

Je Region ca. 25 Min. | 55,- €

#### Top 3 an effektiven Übungen

Sinnvoll und effektiv trainieren

Eine physiotherapeutische Kurzanalyse bildet die Basis der anschließend individuellen und durchdachten Übungsanleitung für den gewünschten Bereich.

Bauch oder Rücken oder Knie oder Schulter

Je Region ca. 25 Min. | 55,- €

**Ihre Physio-Prävention schenkt Ihnen einen besonderen Mehrwert für Ihre Gesundheit.**

## ANGEBOTE

---

### Relax - entspannen & wohlfühlen:

#### Nacken frei

Sich verwöhnen lassen

Reduzierung von Muskelverspannungen im gesamten Nackenbereich mit wohltuenden Grifftechniken und Wärmeauflage

ca. 25 Min. | 55,- €

#### Kopf frei

Sich verwöhnen lassen

Reduzierung von Gewebespannung und der oberen Nackenmuskulatur mittels sensibler Behandlungstechniken und Wärmeauflage

ca. 25 Min. | 55,- €

#### Leichte Füße

Entlastung spüren

Reduzierung von Gewebespannung der oft überlasteten Fußsohlen und -faszien und wohltuende Massage aller Zehen

ca. 25 Min. | 55,- €

#### Sanfte Hände

Erleichterung wahrnehmen

Feines Mobilisieren beanspruchter Fingergelenke und wohltuende Massagegriffe der verspannten Handfaszien

ca. 25 Min. | 55,- €





## ANGEBOTE

---

### Vital - entlasten & unterstützen:

#### Bauch frei

Anregung des Verdauungs-Systems

Unterstützung bei Schrothkur/Metabolic Balance durch behutsame und effektive Griffabfolgen im Bauchbereich

ca. 25 Min. | 55,- €

#### Faszien frei

Aktivierung des Faszien-Systems

Spannungsregulierung und Lösung von Gewebeverklebungen durch Druckpunktmassage und tiefe Streichungen im beanspruchten Bereich

ca. 25 Min. | 55,- €

#### Medical Taping

Unterstützung der Muskel-/Sehnenfunktion

Professionelle Bewegungsanalyse mit anschließender Übungsempfehlung und individuell angepasster Anheftung eines elastischen Tapes auf dem Beschwerdebereich.

Schulter & Nacken oder Knie & Fuß oder unterer Rücken

je Region ca. 25 Min. | 55,- €

## SPORT & WELLNESS IN DER ALLGÄU SONNE

---

Ihr neu erlerntes Wissen und die Anregungen zum Sport können Sie bei uns gleich umsetzen: Sei es in der 235 m<sup>2</sup> großen Panorama-Fitnesswelt oder bei einem der bis zu acht Sportkurse am Tag sowie bei der täglich geführten Wanderung (Mo-Sa).

Entspannung danach finden Sie in unserer Wellnesswelt mit zwei Innenpools, einem Außenpool im Sommer, Whirlpool, Dampfbad und großer Panoramasauna.



## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

---

### **Warum treten immer wieder sporadisch Rücken- & Nackenschmerzen auf?**

Die Ursachen können vielfältig sein. Unsere heutige Lebensweise gestaltet sich jedoch in einem sehr hohen Anteil „sitzend“. Eine einseitige und belastende Haltung im Alltag bildet hier sehr oft den Grundstein für Beschwerden.

### **Mache ich mir meine eigenen Beschwerden, weil ich „falsch“ sitze, stehe oder gehe?**

Dies kommt tatsächlich sehr häufig vor. Innerhalb Ihres Physiocoachings ist dies genau zu analysieren und gemeinsam in eine positive Richtung umzulenken.

### **Wie kann ich Beschwerden nachhaltig in den Griff bekommen?**

Das Verstehen der Ursache ist die Voraussetzung das „neu erlernte“ umzusetzen. Dazu ein paar kleine Tipps und Sie können ganz einfach eine gute Gewohnheit daraus entstehen lassen.

### **Wie kann ich selbst effektiv und aktiv vorbeugen?**

Der Schlüssel ist das richtige und vor allem individuelle Maß zwischen Bewegung und Regeneration. Dies gestaltet sich bei jedem Menschen unterschiedlich, entsprechend den Aktivitäten des beruflichen und privaten Alltags.

### **Sind Bücher/Videos zur Selbsthilfe wirklich sinnvoll für meine Belange?**

Diese Informationsquellen bieten eine erste Möglichkeit, sich dem Thema der Prophylaxe/Beschwerden zu widmen. So einzigartig wie der Mensch, so einzigartig sind seine Belange. Eine eins-zu-eins Beratung eines Physiocoachings ist hier faktisch in der Lage, Ihren Ansprüchen Folge zu leisten.

### **Wie gestalte ich mein/e Übungen/Training überhaupt effektiv?**

Indem generell die Qualität der Bewegungsausführung die höchste Priorität erhält. Diese einzuschulen ist z. B. der erste Schritt nach der Analyse des Ist-Zustandes in Ihrem Physiocoaching.

## ETIKETTE

---

Bitte schalten Sie Ihr Mobiltelefon während der Behandlung auf lautlos.

Bitte informieren Sie mich vor Behandlungsbeginn bzw. während der Anamnese über relevante gesundheitliche Beeinträchtigungen/Besonderheiten, wie Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen, Allergien, o.ä.

Die Behandlungsdauer beinhaltet neben der Anwendung die Begrüßung, Verabschiedung, ebenso wie die Klärung möglicher Fragestellungen.

Um die optimale Wirkung und den positiven Effekt der Behandlung voll auszuschöpfen, ist eine anschließende Regenerations- und Ruhephase von mindestens 20 Minuten zu empfehlen.

Bei einer Terminabsage bis 24h vor Ihrem Termin ist die Stornierung kostenfrei, danach beträgt diese 80 % des Behandlungspreises in Privatrechnung.

**Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden  
ist unser Anliegen.**

Diese Broschüre ist gültig ab September 2025 und verliert mit Erscheinen einer neuen Broschüre ihre Gültigkeit. Änderungen vorbehalten.

## TERMIN

---

Ich freue mich auf Ihren Terminwunsch und bitte für alle Angebote um eine frühzeitige Anfrage.

Ihre Physiotherapeutin



Tel.: +49 (0) 8386 702 919

E-Mail: [sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de](mailto:sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de)

3. Stock gegenüber der Arztpraxis

**Ihr Wohlergehen ist meine Motivation.**

**Zur Online-Terminbuchung:**



[wellness.allgaeu-sonne.de](https://wellness.allgaeu-sonne.de)



ALLGÄU-SONNE

\*\*\*\*\*

PHYSIO-PRÄVENTION

---

Tel. +49 (0) 8386 702 919  
[sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de](mailto:sonja.hoelzler@allgaeu-sonne.de)