

MOBILITÄTSTRAINING

Inhalt

Das Mobilitätstraining in der Gruppe ist gezielt auf die Problematik des Rückens, der Hüfte und der Knie ausgelegt.

Dehnung, Koordination und Muskelaufbau gehören zu den Schwerpunkten des Trainings.

Ziel

- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit
- Vorbeugung von Verhärtungen, Fehlhaltungen, Verletzungen und Gelenkschmerzen
- Förderung der Beweglichkeit der Muskeln in Verbindung mit Krafttraining

Zielgruppe

- Alle, die von erfahrenen Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten mit entsprechender Qualifikation trainiert werden wollen und eine Verordnung zur Gruppentherapie vom behandelnden Arzt haben.
- Alle gesundheitsbewussten Personen, die an der Erlernung und Etablierung von gesunden Bewegungen im Alltag interessiert sind.
- Alle, die Verletzungen vorbeugen wollen.
- Alle, die einen belastenden Beruf haben oder viel am Schreibtisch arbeiten.
- Alle, die einen Ausgleich zu belastenden einseitigen Körperhaltungen im Alltag möchten.
- Alle, die sich nach einer Verletzung oder nach einer OP in der "Rehaphase" befinden (Rücksprache mit dem Arzt).
- Alle, die ihr Belastbarkeitsniveau verbessern wollen.
- Alle, die bereit sind 1-2 Mal in der Woche 45 Minuten in der Gruppe zu trainieren.
- Alle, die gerne gemeinsam in einer Gruppe trainieren.

Nicht empfohlen bei

- Operativen Eingriffen , welche weniger als 6 Wochen zurückliegen

Kosten

- Krankenkassenleistung (bei ärztlicher Verordnung von Gruppenphysiotherapie)
- Einzellektion CHF 25.- (Selbstzahler)
- 10 Lektionen CHF 225.- (Selbstzahler)

Termine / Ort

Immer Mittwochs um 15.30 Uhr

Im Eichensaal, Alterszentrum Birsfelden

Anmeldung

Praxis für Physiotherapie Alterszentrum Birsfelden

Hardstrasse 71; 4127 Birsfelden

therapie@az-birsfelden.ch oder 061 319 88 57



"Ich freue mich, Sie bald in unserem Kurs begrüßen zu dürfen"
Stefanie Schmucker, Physiotherapeutin