IN BEWEGUNG KOMMEN UND BLEIBEN

Ihnen fällt es schwer in Ihrem Alltag Zeit und Motivation zu finden sich zu bewegen?
Sie sind sich unsicher ob und welche Übungen sie machen sollten?

In Kleingruppen von max. 6 Personen werden wir uns gemeinsam 60 min bewegen, aber auch entspannen und Ihnen so einen guten Ausgleich zum Alltag und eine Hilfestellung bieten, um Bewegung regelmäßig in Ihr Leben einzubauen.

SIE HABEN INTERESSE?

KONTAKT:

Physiotherapie
Veronika Laimer, MSc.
Paracelsusstraße 11a,
5020 Salzburg

E-MAIL:

praxis@physiotherapie-laimer.at

TELEFON ODER NACHRICHT:

0677 / 644 197 62

KOSTEN:

Bitte eine Verordnung vom Arzt für PT14 mitbringen.
Nach Beendigung der Therapieserie ist diese vollständig zu bezahlen.
Anschließend kann diese bei Ihrem Versicherungsträger eingereicht werden (Pro Einheit 21,30 €; Selbstbehalt bei Verordnung ÖGK: pro Einheit 6,51€).

WARUM REGELMÄSSIGE BEWEGUNG WICHTIG IST:

- → Kurbelt das Immunsystem an und unterstützt Regenerationsprozesse
- → Wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd
- → Unterstützt die mentale Gesundheit und hilft das Selbstvertrauen zu stärken
- → Bewegung und Sport gehören außerdem zu den wenigen Therapien, für die nachgewiesen ist, dass sie z.B. Rückenschmerzen lindern können.

GRUPPENTHERAPIE WIRBELSÄULE 60+

MITTWOCH

- Aktives Bewegen der Wirbelsäule unter Anleitung
- Hilfestellung bzw. Korrektur
- Entspannung/Mobilisation
- Gleichgewichtstraining
- Bewegungsschulung
- Kräftigung

VORAUSSETZUNGEN:

Eigenständiger Transfer vom Stand auf den Boden (Matte) mit oder ohne Hilfsmittel (Hocker wird zur Verfügung gestellt)

Bitte Trainingsgewand und Verordnung für Gruppentherapie mitbringen

GRUPPENTHERAPIE HERZ-KREISLAUF SYSTEM

Hockergruppe
alle Altersgruppen

MITTWOCH

- Training im Sitz
- Entspannung/Mobilisation
- Aktivieren des Herz-Kreislauf Systems
- Kräftigung

VORAUSSETZUNGEN:

Eigenständiges Sitzen auf einem Hocker (TeilnehmerInnen mit Mobilitätseinschränkung auch im Rollstuhl möglich)

Bitte Trainingsgewand und Verordnung für Gruppentherapie mitbringen

GRUPPENTHERAPIE WIRBELSÄULE

alle Altersgruppen

MITTWOCH

- Aktives Bewegen der Wirbelsäule unter Anleitung
- Hilfestellung bzw. Korrektur
- Entspannung/Mobilisation
- Gleichgewichtstraining
- Bewegungsschulung
- Kräftigung

VORAUSSETZUNGEN:

Eigenständiger Transfer auf den Boden ohne Hilfsmittel möglich

Bitte Trainingsgewand und Verordnung für Gruppentherapie mitbringen