



## Gruppen-Physiotherapie

Ihre Therapien werden in der Visite unter Berücksichtigung Ihrer Diagnose, des bisherigen Verlaufes und der zu erreichenden Rehabilitationszielen zusammengestellt. Falls Sie sich für eine Therapie interessieren, können Sie das gerne in der nächsten Visite besprechen.

### **Rückengruppe**

In der Rückengruppe werden gezielte Rückenübungen instruiert und durchgeführt. Ihre Rückenmuskulatur wird gestärkt und Ihre Koordination und Körperwahrnehmung verbessert. Ausserdem erhalten Sie viele Tipps und Informationen für rückschonendes Verhalten im Alltag.

### **Medizinische Trainingstherapie MTT**

Mit gezielten Trainingsreizen an Fitness-Geräten in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer wird eine erhöhte Belastbarkeit des Bewegungsapparates und des Herzkreislaufsystems erreicht. Dies führt zu einer besseren Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz und in der Freizeit.

### **Hüftgruppe/Kniegruppe**

Mit kreislaufanregenden, mobilisierenden und kräftigenden Übungen werden die Beinmuskulatur zum Laufen und die Oberkörpermuskulatur zur Fortbewegung mit z.B. Gehstöcken gestärkt. Sie gewinnen Freude an der Bewegung in der Gruppe und haben die Möglichkeit sich mit Mitpatientinnen und Mitpatienten in einer ähnlichen Situation auszutauschen.

### **Morgengymnastik**

Weich und geschmeidig durchgeführte Bewegungen. Es wird auf eine gleichmässige und ruhige Atmung geachtet. Der Kreislauf wird angeregt und der Sauerstoffgehalt des Blutes erhöht.

### **Entspannung**

Es werden Ihnen verschiedene Entspannungsmethoden vermittelt. Angewendet werden autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und „Phantasieren“. Sie erreichen einen entspannten Zustand von Körper, Seele und Geist und es werden Ihnen Möglichkeiten zur Emotionsregulation aufgezeigt.

### **Atemgruppe**

Mit Hilfe von atem- und körperorientierten Übungen sowie Atembehandlungen mit Druck, Dehnung und Bewegung werden Ihre Empfindungsfähigkeit und Ihre Selbstwahrnehmung gefördert. Sie werden Techniken zur bewussteren Atmung, autogene Drainage, Abhusten und Sekrettransport erlernen. Sie erfahren eine Kräftigung Ihrer Atemmuskulatur und somit eine Atemraumerweiterung und besseren Sauerstoffzufuhr zu Ihrem Gehirn.

### **Bewegungsbad**

Mithilfe von atem- und körperorientierten Übungen sowie Atembehandlungen mit Druck, Dehnung und Bewegung wird Ihre Empfindungsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und Differenzierungsfähigkeit gefördert.

### **Aqua Fit**

Das Aqua Fit ist ein gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining im Wasser. Dabei wird durch den Wasserwiderstand und/oder den Einsatz von Wasser- Fitnessgeräten die Muskulatur effektiv und gezielt gekräftigt. Zudem sorgen ausdauerbetonte Übungen für ein kräftiges Herz und Lunge.

### **Nordic Walking**

Nordic Walking ist ein sehr effizientes, effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Ausdauer, der Haltung und auch der Kraft in der wunderschönen Natur in der Umgebung unserer Klinik.

### **Fitness / Gymnastik**

Zur Verbesserung des körperlichen, konditionellen und psychischen Zustandes finden regelmässig aktive Gruppen statt. Als Hilfsmittel werden verschiedene Kleingeräte oder das eigene Körpergewicht verwendet.

### **Bogenschiessen**

Therapeutisches Bogenschiessen ist eine besondere Form in der erfahrungs-therapeutischen Arbeit. Dabei spielt ein direktes Erleben und Erfahren eine zentrale Rolle. Körperwahrnehmung und Konzentrationssteigerung führen zu konstruktiven und aktiven Veränderungen sowie zur positiven Entwicklung Ihrer Person.

### **Spaziergang**

Bewegung an der frischen Luft wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Mit Spaziergängen wird zur aktiven Bewegung in der Natur motiviert. Neben einem guten Ausdauertraining haben Sie damit die Möglichkeit, die Umgebung kennenzulernen und in der Gruppe etwas zu unternehmen.