



VIELFÄLTIG



INDIVIDUELL



PRÄVENTIV

Physiotherapie

Team Physio *Mobile*

BEI UNS
STEHEN **SIE** IM MITTELPUNKT

Stabilität, Beweglichkeit, Entspannung

Kraft: Kraft ist ein wichtiges Element der Fitness und – gemeinsam mit den koordinativen Fähigkeiten – die wichtigste Voraussetzung für die Kontrolle der Körperhaltungen und der Bewegungen im Gravitationsfeld der Erde. Die Kraft beeinflusst die Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit des ganzen Organismus. Eine gut ausgebildete, wohlproportionierte Muskulatur prägt unser Erscheinungsbild und hat einen grossen Einfluss auf die Selbstsicherheit, das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl. Krafttraining ist deshalb nicht nur für die Steigerung der Leistungsfähigkeit, für die Entwicklung der Belastungstoleranz und für die Prävention von Verletzungen wichtig, sondern ganz besonders auch für die Erhaltung der Lebensqualität.

Beweglichkeit: Die Beweglichkeit ist (insbesondere auch im Seniorenalter) eine wichtiges Element der Lebensqualität und eine elementare Bedingung für qualitativ und quantitativ optimale Bewegungsausführungen. „bei optimaler Beweglichkeit können Bewegungen mit grosser Amplitude leichter, schneller, flüssiger und ausdrucksvoller realisiert werden.“

Entspannung: Ein erfolgreich ausgeführtes Entspannungsverfahren bewirkt positive Veränderungen in folgenden Bereichen: Herzfrequenz- und Atemfrequenzsenkung; Durchblutungsförderung; positive Stimmungslage; verändert Stressoren; erhöht Konzentrationsfähigkeit und Informationsaufnahme und –verarbeitung; Beschwerdelinderung...

- Kursort** Physiotherapie Team PhysioMobile Chly-Wabere, Nesslerenweg 30, 3084 Wabern
- Kursangebot** Rumpfstabilität; Optimierung der Stützmotorik; Beweglichkeitsgymnastik...
- Kurstag/Zeit** Jeweils Donnerstag (2 Gruppen); 18.00 Uhr – ca. 19.30 Uhr
- TN-Zahl** Minimum 7 TN, Maximum 9-10 TN
- Kosten** CHF 20.00/Lektion
- Leitung** Polesana Franco; dipl. Physiotherapeut; Trainer Swiss Olympic; Mentaltrainer CAS IAS
- Versicherung** ist Sache der TeilnehmerInnen
- Anmeldung** via Homepage www.teamphysiomobile.ch

Physiotherapie Team PhysioMobile, Bernstrasse 65a, 3122 Kehrsatz 031 961 90 60