



Laufgruppe Bewegung
im Alltag - für mehr Wohlbefinden
und Lebensfreude

Spital Männedorf



Bewegung hilft

Bewegung trägt viel zur Gesundheitsförderung bei und wirkt sich beispielsweise positiv auf den Blutdruck sowie den Zucker- und Fettstoffwechsel aus. Regelmässige körperliche Aktivität verbessert zudem Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und fördert das Koordinationsvermögen. Dadurch steigt Ihr Wohlbefinden und das Leben macht mehr Freude. Das Trainingsprogramm unterstützt Sie dabei, körperliche Aktivität für sich neu zu entdecken und zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags zu machen.

Wer von diesem Programm profitiert

- Menschen mit Übergewicht und dem Wunsch abzunehmen
- Patientinnen und Patienten vor und nach einer Magenoperation gegen Fettleibigkeit
- Menschen mit Diabetes
- Patientinnen und Patienten des Clinia Psychiatriezentrums Männedorf
- Menschen, die an Bewegungsmangel leiden

Ziele der Teilnehmenden

- Freude an der Bewegung (wieder) entdecken
- Aufbau von Muskelmasse und Kraft
- Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen
- Reduktion des Körperfettanteils
- Besseres Körpergefühl und Körperbewusstsein

Programm

In Einzelsitzungen mit einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten erhalten Sie genaue Informationen über das Thema Bewegung und Gesundheit und über das laufende Gruppenprogramm. Sie erarbeiten gemeinsam Ihren individuellen Plan «Bewegung im Alltag», der Ihnen unkompliziert ermöglicht, in täglichen Leben körperlich aktiver zu sein.

Anschliessend an die Einzelsitzungen nehmen Sie für insgesamt 18 Sitzungen am Gruppentraining teil.

Termine Gruppentraining

Dienstag und Donnerstag

16:15-17:15 Uhr

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Verordnung und Kosten

Verordnungen für Einzelsitzungen und das Gruppenprogramm erfolgen durch den behandelnden Arzt. Die Kosten werden von den meisten Krankenkassen übernommen.

Ärztliche Leitung

Dr. Dominik Schneider

Leitender Arzt

Klinik für Innere Medizin

Spital Männedorf

Therapeutische Leitung

Regina Hüttenrauch und Tanja Heusser

Physiotherapeutinnen

Spital Männedorf

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über den behandelnden Arzt an:

Spital Männedorf

Sekretariat Physiotherapie

Asylstrasse 10

8708 Männedorf

Tel. 044 922 23 55

Fax. 044 922 23 65

E-Mail physio@spitalmaennedorf.ch

Spital Männedorf AG, Asylstrasse 10, Postfach, 8708 Männedorf

Tel. +41 44 922 22 11, Fax +41 44 922 22 66

info@spitalmaennedorf.ch, www.spitalmaennedorf.ch