

Wissenswertes über Bewegungstherapie

Frühsport

Für einen guten Start in den Tag sorgt unser Frühsport mit Mobilisations-, Dehnungs- und Aktivierungsübungen in leichter bis moderater Intensität. Wir vermitteln Ihnen ein Übungsprogramm, aus welchem Sie passende Übungen in ihren Alltag integrieren können.

Bodyfit

Ganzkörper-Intervall-Training. Steigerung des eigenen Sportlevels. Durch Einsatz verschiedener Geräte kann das Training individuell auf jeden Teilnehmer zugeschnitten werden und dadurch angenehmer und zielgerichteter gestaltet werden

1 Gruppentermin wöchentlich à 55 Minuten

Bewegungs- und Koordinationstraining

Bewegungs- und Koordinationstraining (in Verbindung mit Musik) dient dazu, Kraft, Beweglichkeit und die gezielte Steuerung von Bewegungen zu verbessern. Es hilft dabei, alltägliche Aufgaben sicherer zu bewältigen, Stürze zu vermeiden und die allgemeine Fitness zu steigern.

Faszien Fitness

Durch gezielte, durch einen erfahrenen Therapeuten angeleitete Übungen werden unter Einbezug von Hilfsmitteln (beispielsweise Faszienrollen) Verspannungen gelöst, Schmerzen (insbesondere Rückenschmerzen) reduziert und die Beweglichkeit erhöht

Gruppentermin wöchentlich à 50 Minuten

Nordic Walking

Durch den Einsatz von Nordic-Walking-Stöcken, die vor Ihrer ersten Therapiestunde von unserem geschulten Psychotherapieteam speziell an Sie angepasst werden, wird die Oberkörpermuskulatur gestärkt. Die Gruppe startet,

gemeinsam mit einem Mitarbeiter der Physioabteilung, direkt an der CuraMed Akutklinik Albstadt

1 Gruppentermin wöchentlich à 35 Minuten; Einzeltermine nach Vereinbarung

Pilates

Kraft mit Beweglichkeit verbinden: Pilates.

Pilates ist ein figurformendes ganzheitliches Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. Bei Pilates werden Muskeln gezielt gestreckt sowie die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Es führt zu einer besseren Haltung und Balance und harmonisiert Bewegungsabläufe, sowohl im Alltag als auch beim Sport. Die einzelnen Übungen sind variabel und können der Anatomie, Kondition und Zielsetzung jedes Einzelnen individuell angepasst werden. In erster Linie werden beim Pilates-Training die oft vernachlässigten kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen der Tiefenmuskulatur des Rückens und der Körpermitte angesprochen. Sie sind besonders für eine gute, gesunde Haltung wichtig. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Fokussierung auf eine optimale Ausrichtung der einzelnen Körperteile zueinander, da Fehlhaltungen zu gesundheitlichen Problemen führen können. Ziel des Trainings ist ein harmonisches Verhältnis von Kraft und Flexibilität, was durch kontrollierte und präzise Ausführung der Übungen erreicht wird. Der Körper wird von innen heraus gestrafft, die Kondition wird verbessert und man verfügt über mehr Kraft und Belastbarkeit im Alltag. Festgelegte Atemmuster optimieren die Bewegungen. Das Bewusstsein für Fehlhaltungen wird geschult, wodurch negative Muster aufgegeben und durch effizientere ersetzt werden können.

Piloxing

Intervall-Training. Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Definition von Muskeln. Durch eine Verbesserung der Koordination und Reaktionsvermögens wird die innere Balance gestärkt. Die Übungen enthalten Elemente aus Pilates, Boxen und Tanz

1 Gruppentermin wöchentlich à 60 Minuten

Rückengymnastik

Durch regelmäßiges Rückentraining lassen sich die Kraft und die Beweglichkeit des Rückens erhalten und verbessern und die Rückenmuskulatur stärken. Mit Hilfe verschiedener angeleiteter Übungen werden Fehlhaltungen und Rückenschmerzen vermieden oder verringert

1 Gruppentermin wöchentlich à 25 Minuten