

PHYSIOTHERAPIE

Sicher stehen fürs Gleichgewicht



Dem Alter voraus

Regelmässig üben – Ihr Körper dankt es Ihnen

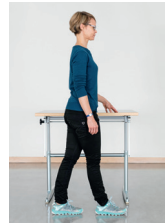
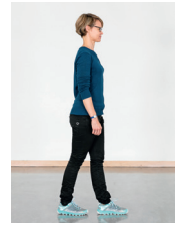
Richtiges Training wirkt spürbar wohltuend. Fördern Sie deshalb Ihr Bewegungspotenzial, Ihre Kraft und Ihre Koordination.

Unsere Übungen helfen Ihnen auch zur Vorbeugung oder Linderung von krankheits- oder altersspezifischen Beschwerden. Ausserdem tut es gut, seine körperlichen Fähigkeiten erhalten bzw. steigern zu können. Wiederholen Sie die Übungen mehrmals pro Tag – wir wünschen viel Erfolg dabei!



Tandemstand

Wählen Sie eine sichere Umgebung, in der Sie sich bei Bedarf halten können. Starten Sie in einer aufrechten Haltung und schauen Sie geradeaus. Stellen Sie einen Fuss vor den anderen. Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmässig auf beide Beine. Versuchen Sie, 10 Sekunden ruhig stehen zu bleiben und Ihre Balance zu halten.



Fortgeschrittene Variante:
Drehen Sie den Kopf zur einen und anschliessend zur anderen Seite. Stellen Sie den Fuss direkt vor den anderen.



Stufenstand

Stellen Sie sich vor eine Treppe oder Stufenleiter. Tippen Sie abwechselnd mit Ihrem Fuss die Stufe an. Wiederholen Sie dies, bis jeder Fuss zehnmal die Stufe berührt hat.



Fortgeschrittene Variante:
Machen Sie eine kleine Pause, wenn der Fuss die Stufe berührt. Klatschen Sie bei jedem Antippen in die Hände.



Physiotherapie FELIX PLATTER: gezielte Einzel- und Gruppenbehandlungen

Möchten Sie Gleichgewicht und Beweglichkeit planmässig fördern? Gerne helfen wir Ihnen dabei. Wir sind vor allem auf krankheits- und altersspezifische Beschwerden spezialisiert. Für Ihre bestmögliche Behandlung bieten wir alle wissenschaftlich anerkannten Therapieformen. Zusätzlich nutzen wir moderne und patientenspezifische Geräte und bieten sie Ihnen auch an zum selbstständigen Training.

Die Physiotherapien führen wir auf ärztliche Verordnung durch.
Anmeldung: +41 61 326 43 04 | therapiekoordination@felixplatter.ch

Trainingszentrum FELIX PLATTER: Fitness nach Plan

Besuchen Sie unser modernes Trainingszentrum und steigern Sie Ihre Lebensqualität.

- Mehr Kondition, Fitness und Beweglichkeit – geringeres Verletzungsrisiko im Alltag
- Abwechslungsreiches Programm von Kopf bis Fuss
- Unterstützung durch speziell ausgebildete Physiotherapeuten

Anmeldung zu einem kostenlosen Probetraining:
+41 61 326 43 04 | therapiekoordination@felixplatter.ch