



GRUPPENANGEBOT



## RÜCKENFIT

Fühlt sich der Rücken manchmal müde an? Oder zwick und schmerzt er manchmal? Mit ganzheitlichen Übungen erreichen wir eine wirkungsvolle Kräftigung und Mobilisation des Rückens. Insbesondere die Rumpfmuskulatur wird effektiv gekräftigt, gelockert und gedehnt. Rückenschmerzen und Haltungsprobleme können gelindert werden.

### Voraussetzung:

- Keine ungeklärten Rückenschmerzen
- Auf einer Matte am Boden liegen können



## FIT IM ALTER

Bewegung und Lebensqualität erhalten. Mit einfachen Übungen, in welche auch die Gehhilfe integriert werden kann, falls vorhanden, können mühelos Kondition und Koordination verbessert werden. Spielerisch und mit Musik fühlt sich nach der Bewegung der ganze Körper kräftiger, aktivierter und beweglicher an.

### Voraussetzung:

- Selbständiges Gehen und Stehen mit oder ohne Hilfsmittel



## ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND SEELE

Wir kennen ihn alle, den Stress. Dieser ist ein zentraler Faktor für viele Krankheitsprozesse. In dieser Stunde setzen wir einen Gegenpol.

### Voraussetzung:

- Ca. 1 Stunde auf einer Matte am Boden liegen können



## PILATES

Im Pilates wird die Tiefenmuskulatur des Rumpfes aktiviert und an einem kräftigeren und stabileren Körperzentrum gearbeitet. Kräftigung und Kontrolle des Rumpfes stehen dabei ebenso im Mittelpunkt, wie die Verbindung von Körper und Geist durch die bewusste Konzentration auf die Atmung. Dadurch ist es möglich, Rückenschmerzen und Verspannungen vorzubeugen und die Selbstwahrnehmung zu verbessern.

### Voraussetzung:

- Keine ungeklärten Rückenschmerzen
- Auf einer Matte am Boden liegen können

## TRIMM DICH FIT

Ein Training in der Natur, mit eingebauten Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen. Wir bewegen uns bei jedem Wetter aktiv draussen an der frischen Luft.

### Voraussetzung:

- Zügiges Gehen für ca. 40 Minuten möglich
- Gutes Schuhwerk und witterungsangepasste Kleidung
- Keine akuten Schmerzen

## GRUPPE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Haben Sie die Diagnose Demenz und möchten so lange wie möglich selbständig sein?

Mit Hilfe von kognitivem Training, kreativem Wirken mit verschiedenen Materialien, Musik, körperlicher Bewegung oder Alltagsaktivitäten (z.B. backen) gehen wir dieses Ziel in Kleingruppen (max. 5 Personen) an.

Die Kosten für die Demenztherapiegruppe werden nach Verordnung durch den Arzt bis auf 10% Selbstbehalt von der Krankenkasse übernommen.

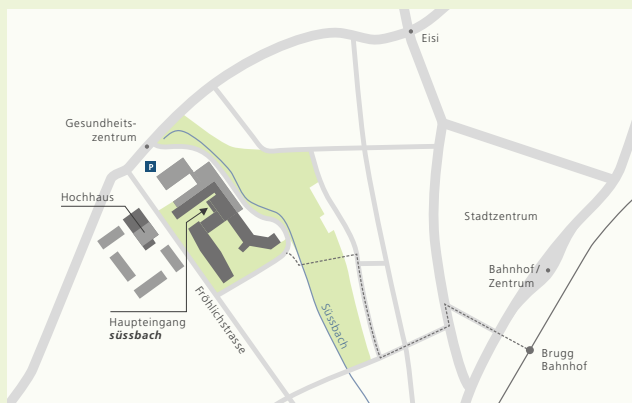


## INFORMATIONEN & KONTAKT

Sämtliche Angebote werden durch qualifiziertes Personal (Trainingstherapeut\*innen, Ergotherapeut\*innen oder Physiotherapeut\*innen) durchgeführt. Die Kosten pro Lektion belaufen sich auf CHF 25.00 (ausser Demenztherapiegruppe). Bei Abmeldungen von weniger als 24 Stunden vor dem Termin, wird die Lektion verrechnet.

Die Abrechnung findet quartalsweise per Rechnung statt. Die Kurse finden ganzjährig wöchentlich statt, mit einem Unterbruch über den Jahreswechsel sowie einer kurzen Sommerpause. Es kann laufend gestartet werden.

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt. Bei zu geringer Anzahl Teilnehmender behalten wir uns die Absage der Gruppe vor.



### Süssbach Therapien

Fröhlichstrasse 14

5200 Brugg

Tel. 056 462 64 30

[physiotherapie@suessbach.ch](mailto:physiotherapie@suessbach.ch)

[www.suessbach-therapien.ch](http://www.suessbach-therapien.ch)