Spital Männedorf

Laufgruppe Bewegung im Alltag

Für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude

Bewegung trägt viel zur Gesundheitsförderung bei und wirkt sich beispielsweise positiv auf den Blutdruck sowie den Zucker- und Fettstoffwechsel aus.

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
- 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, im täglichen Leben körperlich aktiver zu sein.

Gleichzeitig mit den Einzelsitzungen oder anschliessend an diese nehmen Sie für insgesamt 18 Mal am Outdoor-Laufgruppentraining teil.

Termine Laufgruppentraining

Dienstag und Donnerstag
16:15–17:15 Uhr.
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Verordnung und Kosten

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

Wir sind für Sie da

Ärztliche Leitung

Dr. Dominik Schneider
Leitender Arzt Klinik Innere Medizin
Spital Männedorf

Therapeutische Leitung

Regina Hüttenrauch
Tanja Heusser
Physiotherapeutinnen
Spital Männedorf

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt an:

Spital Männedorf
Sekretariat Physiotherapie
044 922 23 55
physio@spitalmaennedorf.ch

Spital Männedorf

Spital Männedorf
Asylstrasse 10
8708 Männedorf

044 922 22 00
info@spitalmaennedorf.ch
www.spitalmaennedorf.ch

99'472/1221/100