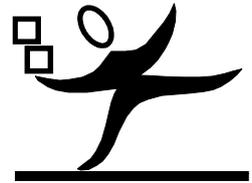


Etter-Wenger Dorothea
dipl. Physiotherapeutin
Bahnhofstrasse 2
8952 Schlieren

RÜCKEN

Kagerbauer Christina
dipl. Physiotherapeutin
Steinackerstrasse 63
8902 Urdorf

Unser Körper braucht Bewegung!



F.T.T. (FUNKTIONELLES-THERAPEUTISCHES-TRAINING) RÜCKEN-FIT

Allgemeine Infos:

- Wir arbeiten in kleinen Gruppen um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten.
- Nach Absprache besteht die Möglichkeit eine Probelektion zu besuchen.
- Das Gruppenturnen kann auch ärztlich verordnet und von uns direkt mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

Funktionelles Therapeutisches Gruppenturnen:

AUFBAU: Warm-up mit durchbewegen aller Gelenke, einem Kreislauftraining ohne Hüpfen und Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.

Therapeutischer Teil: Schwergewichtsthema wird erarbeitet
In den 13 Lektionen erarbeiten wir die verschiedenen Körperabschnitte (LWS, Beckenboden, BWS, HWS, Schultergürtel, Beinachsen, Bücktraining, Haltungsschulung etc): Wir bewegen, dehnen, kräftigen und schulen die Körperwahrnehmung. Das Gelernte wird fortlaufen in bestehendes Wissen und Können integriert.

Atmung und Entspannung: Wir runden die Lektionen mit verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken ab.

Dieses Turnen ist speziell für Personen, die nach einer Einzeltherapie kontrolliert weiterhin regelmässig trainieren müssen und ein besseres Bewusstsein für ihren Rücken und seine Probleme entwickeln wollen.

Rücken-Fit:

AUFBAU: Wie beim Therapeutischen Gruppenturnen, jedoch konditionell anspruchsvoller und mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad. Ebenso ist hier hüpfen erlaubt.

Es ist für all jene geeignet, welche ein kontrolliertes, regelmässiges Rücken-Training benötigen.