

Bewegung bei krankhaftem Übergewicht

Mit Sorgfalt auf Ihre körperliche Belastbarkeit abgestimmt

Das Ausdauertraining soll Sie bei der Gewichtsreduktion unterstützen, Ihre Grundlagenausdauer aufbauen und Ihre kardiopulmonale Leistungsfähigkeit verbessern. Auf ärztliche Verordnung erhalten Sie 36 Behandlungen, die in der Regel in der Gruppe durchgeführt werden. Die erste Therapie beinhaltet neben einer ausführlichen physiotherapeutischen Untersuchung einen Test Ihrer Belastbarkeit und die Ermittlung Ihres individuellen Trainingspulses, der massgeblich ist für die darauffolgende Trainingsphase.



Ort

Bitte informieren Sie sich bei der Anmeldung Physiotherapie.

Zeit

Mittwoch 12.00–13.00 Uhr

Freitag 16.30–17.30 Uhr

Kosten

Nach den 36 Behandlungen auf ärztliche Verordnung sind Sie frei, als Selbstzahler weitere Angebote der Physiotherapie des Claraspitals zu nutzen.

Hinweis

WC und Dusche sind vorhanden, ebenso ein Garderobenschrank. Lassen Sie jedoch bitte Ihre Wertsachen zu Hause.

Mitbringen

Bequeme sportliche Kleidung, Indoor- und Outdoor-Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Vorhängeschloss für Garderobenschrank

Fühlen Sie sich angesprochen?

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie sich anmelden möchten oder Fragen haben. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Information und Anmeldung

Physiotherapie St. Claraspital

T +41 61 685 83 90, physiotherapie@claraspital.ch