

Mein Anliegen

- **Gesundheit fördern durch Eigenaktivität**
- **Teilhabe an einer sportlichen Aktivität trotz bestehender körperlicher Einschränkungen**
- **Zusätzliche gesundheitsschädigende Faktoren (Spastizität, Schmerzen, biomechanische Bewegungseinschränkungen) positiv beeinflussen.**

Mit einer neurologischen Erkrankung oder nach einer Hirnschädigung wie z. B. einem Schlaganfall können Sie plötzlich Ihren Alltag nicht mehr so bewegungsaktiv bewältigen. Häufig müssen sie eine ausgeübte Sportart aufgeben oder verfügen nicht mehr über die Ausdauer, haben Bewegungseinschränkungen in Ihrem Alltag.

Bewegungsunfähigkeit kann zur Handlungsunfähigkeit führen.

Diese Präventivmaßnahme ermöglicht aktives selbständiges Bewegen, da Ihnen die speziellen Geräte Führungshilfen geben. Teile des Eigen-Übungsprogrammes können sie in ihren Alltag integrieren. Damit übernehmen Sie Verantwortung für die Sicherung von Therapiezielen über aktive Mitarbeit. Gemeinsam mit anderen erleben sie wieder Freude an der Bewegung.

GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®

In diesem Trainingskonzept werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination gleichzeitig erarbeitet und als Basis eine verbesserte Rumpfstabilität erlangt.

Im Vergleich zu anderen Therapiekonzepten bewegt man statt isolierten Muskeln in Muskelfunktionsketten.

Neuromuskuläre Tonusstörungen regulieren sich - Reflexstrukturen wird entgegen gewirkt. Je nach Intensität und Schnelligkeit werden Herzkreislauf und Stoffwechsel angeregt.

Die inneren Organe bekommen eine ständige Massage.

Der Begründer des Übungssystem **GYROKINESIS®** und **GYROTONIC®** Julio Horvath betrachtet die Wirbelsäule als zentrales Organ des Körpers.

Alle Bewegungen werden die Wirbelsäule integrierend in harmonischen wellen-, spiralen- und kreisförmigen Richtungen ausgeführt.

Korrespondierende Atemmuster stimulieren das Nervensystem und öffnen die Körpermeridiane, wobei Schlacken und Giftstoffe vom Körper freigesetzt werden und durch das mit vermehrt Sauerstoff angereicherte Blut abtransportiert werden.

Stress, Schmerzen und Verspannungen werden konstruktiv abgebaut.

Ihre Vorteile

Aktive Bewegung – verbesserte Koordination – regulierte Körperspannung

- Sie entdecken wieder Spaß an der Bewegung und haben es selbst in der Hand ihre körperlichen Beschwerden zu verbessern.
- Sie haben aktiv selbständig Einfluss auf ihre Bewegungseinschränkungen und Schmerzen.
- Die **GYROTONIC®** - Geräte ermöglichen Ihnen ein selbständiges Üben mit Führungswiderständen.
- Sie erhalten bessere Informationen über die Stellung des Körpers im Raum. Dies führt zu mehr Selbstkontrolle und als Folge zu korrekteren Bewegungsausführungen.
- Ihre Haltungsmuskulatur wird von Grund auf gekräftigt.
- Die Bewegungsmuskulatur in Armen und Beinen lernt wieder in der Länge zu arbeiten.
- Sie dehnen und kräftigen ihre Muskulatur der eigenen Konstitution entsprechend.

Wann?

Mittwochs von 11.45 - 12.45 Uhr

Freitags von 13.00 - 14.00 Uhr

Wo?

Studio BEWEGT
Rieselfeldallee 37 a
79111 Freiburg

Wieviel?

140 € für 10 Stunden in einer Kleingruppe
(3 - 5 Teilnehmer)
Manche Krankenkassen unterstützen Präventionsangebote.

Kursleitung?

Britta Weigelt
Ergotherapeutin, Bobath-Therapeutin,
Gyrotonic Teacher Level 1
Fachkraft Spiraldynamik

Erreichbarkeit?

Das Studio ist ebenerdig zugänglich und mit Behinderten-WC ausgestattet.

- Zentral an die Innenstadt angebunden über die **Straßenbahnlinie 5**
- Und über die Buslinien 32 / 33

Haltestelle Maria-Rudloff-Platz

- Ausreichend Parkplätze bei PKW Anfahrt

Auf unserer **Homepage** können Sie sich ausführlicher informieren und aktuelle Angebote einsehen.
Einzeltherapien nach Absprache möglich.

www.ergotherapie-weigelt.de

Anmeldung:

Ergotherapie Weigelt
Max-Josef-Metzger-Str. 2
79111 Freiburg i. Br.

Tel 0761 - 88869992

E-Mail info@ergotherapie-weigelt.de

Gutschein
für ein kostenloses
1/2 stündiges Probetraining
nach Terminabsprache

GYROTONIC, GYROTONIC EXPANSION SYSTEM und GYROKINESIS sind eingetragene Warenzeichen der Gyrotonic Sales Corp und werden mit deren Erlaubnis verwendet.

Therapie
ERGO
Praxis



Präventionsangebot
für
Neurologische Patienten



GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®