

KURSANGEBOT

Atmen – Bewegen – Entspannen

SICH REGEN BRINGT SEGEN

Wir sind auch nach dem Spitalaufenthalt bzw.
während und nach Abschluss Ihrer ambulanten
Physiotherapie für Sie da.

Physiotherapie

Kantonsspital Baselland Liestal

Individuelle Anleitung und Korrektur in der Kleingruppe

KURSIONFORMATIONEN

Ort

Turnsaal der Physiotherapie

Zeit

Donnerstag von 12.05–12.50 Uhr

Dauer

10er-Abo (10 Lektionen à 45 Minuten). Gültig 5 Monate.
Einstieg in bestehende Gruppe nach Rücksprache möglich.

Kosten

CHF 160.-, fortlaufende Kurse werden angeboten.
Kostenlose Schnupperstunde auf Anfrage möglich.

Teilnehmerzahl

Mind. 3 und max. 7 Teilnehmer

Kleidung

Bequeme Alltagskleidung

Leitung

Helen Saemann, dipl. Physiotherapeutin mit Ausbildung
Atemtherapie, Entspannung und Rückenschule.

Weitere Auskünfte und Anmeldung

Helen Saemann
Sekretariat Physiotherapie

T +41 (0)61 925 26 76 oder
T +41 (0)61 925 26 60

Atmen – Bewegen – Entspannen

Entdecken Sie, wie Sie den Atem als Kraft- und Entspannungsquelle nutzen sowie Ihre Muskeln durch sanfte, rhythmische Gymnastik und Bewegungsübungen durchbluten und gezielt trainieren können.

Kursinhalt

Sie lernen durch Übungen aus dem Qi Gong, Pilates, der Rückenschule sowie Lockerungsübungen für den Schulter-Nackengebiet eine aufrechte Körperhaltung zu erarbeiten. Das neue Haltungsgefühl hilft Ihnen die eigene «Körpermitte» zu finden, um mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude zu erlangen.

Der Kurs ist für Personen mit Haltungproblemen, Atemwegs- und Herz-Kreislaufkrankungen geeignet.

Kursziel

Die neue Körperhaltung kann z. B. bei einer sitzenden Tätigkeit vor Fehlbelastungen schützen. Sie können die erlernten Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen als Heimprogramm anwenden. Sie lernen zudem, diese neu erarbeitete «Innere Mitte» auch problemlos im Alltag zu verankern.

**Die Kurse sind auch für Mitarbeiter und die Bevölkerung offen.
Patienten haben Vorrang.**

Allgemein

Die Kurse finden im Turnsaal der Physiotherapie statt. Die Rückbildungsgymnastik wird von den Krankenkassen finanziert. Die anderen Kurse werden eventuell finanziert. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

Fortlaufende Kurse (ausser Rückbildungsgymnastik) bieten in der Regel nach Rücksprache kostenlose Schnupperstunden an.

Anmeldung

Sekretariat Physiotherapie
T +41 (0)61 925 26 60

**Wir sind Experten
bei Fragen zu Bewegung,
Mobilität, körperlichen
Einschränkungen und
Schmerzen.**

Kantonsspital Baselland

Physiotherapie

Rheinstrasse 26
CH-4410 Liestal

T +41 (0)61 925 26 60
physiotherapie.liestal@ksbl.ch
www.ksbl.ch