

PHYSIOTHERAPIE LIESTAL

Kursangebot

Unsere Kurse

- Rückbildungsgymnastik
- Entspannung
- Pilates
- Qi Gong
- Angstfrei bei Atemnot
- Atmen – Bewegen – Entspannen

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

Profitieren Sie vom Austausch in der Kleingruppe unter fach-physiotherapeutischer Anleitung.

Physiotherapie

Kantonsspital Baselland Liestal

KURSANGEBOT

Rückbildungsgymnastik

Die letzten Schwangerschaftsmonate und die Geburt sind für den Körper eine hohe Belastung, unter der die Muskulatur stark beansprucht wird. Neben der Theorie zur Beckenbodenmuskulatur und zum Rumpf-Muskelkorsett, erlernen Sie Übungen für den Beckenboden sowie für die Bauch- und Rückenmuskulatur.

- Zeit:** Dienstag, 18.00–19.00 Uhr und 19.00–20.00 Uhr
Dauer: 8 Lektionen Gruppengymnastik à 60 Min.
Kosten: CHF 192.–. Einstieg in laufenden Kurs jederzeit möglich.
Leitung: dipl. Physiotherapeutinnen mit Ausbildung urogenitale Rehabilitation
-

Atmen – Bewegen – Entspannen «Sich regen bringt Segen»

Ein Kurs, in dem der Atem als Kraft- und Entspannungsquelle entdeckt wird. Sanfte, rhythmische Gymnastik und Bewegungsübungen zu Musik durchbluten und trainieren Ihre Muskeln gezielt. Erarbeiten Sie mit Übungen aus dem Qi Gong, Pilates und der Rückenschule eine optimale Körperhaltung, um damit die eigene «Körpermitte» zu finden.

- Zeit:** Donnerstag, 12.05–12.50 Uhr
Dauer: 10 Lektionen à 45 Min., gültig 5 Monate
Kosten: CHF 160.–. Einstieg in laufenden Kurs nach Rücksprache möglich.
Leitung: Helen Saemann, dipl. Physiotherapeutin mit Ausbildung
Atemtherapie, Entspannung und Rückenschule
-

Pilates

Die Kombination von Kräftigung der Muskeln, Atmung, Wahrnehmung sowie Beweglichkeitsverbesserung führt zu einem neuen Körpergefühl und leichter Haltung.

- Zeit:** Montag, 20.00–20.50 Uhr (TW) (ausgebucht)
Dienstag, 20.15–21.15 Uhr (CB)
Mittwoch, 12.00–12.50 Uhr (TW) (ausgebucht) / 19.00–20.00 Uhr (CB)
Donnerstag, 20.00–21.00 Uhr (CS) (ab 19. April 2018)
Dauer: 10 Lektionen à 50 Min. resp. 60 Min., gültig 3 Monate
Kosten: CHF 140.– resp. CHF 170.–. Schnupperstunde und Einstieg in laufenden Kurs nach Rücksprache möglich.
Leitung: Tabea Weibel (TW), Claudia Ballmer (CB), Christine Schriber (CS)
dipl. Physiotherapeutinnen mit Ausbildung Pilates

Qi Gong

Qi Gong ist eine jahrtausend alte chinesische Atem-, Konzentrations- und Bewegungstherapie zur Kultivierung von Körper, Geist und Seele, die auch Teil der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist. Weiche und fließende Bewegungen schulen die Aufmerksamkeit auf die Haltung des Körpers und die Wahrnehmung des Atems.

Zeit: Montag, 17.00–17.45 Uhr und 18.00–18.45 Uhr

Dauer: Lektion à 45 Min.

Kosten: CHF 10.– pro Lektion. Schnupperstunde nach Rücksprache möglich.

Leitung: Giovanni Pizzi, dipl. Kampfkunstlehrer (WKBA/WKF),
Qi Gong Lehrer und dipl. Masseur

Entspannung «Körper und Seele baumeln lassen»

Lernen Sie verschiedene Entspannungsübungen wie Atementspannung, Achtsamkeitsübungen, Meditation, Autogenes Training, Muskelrelaxation, etc. sowie Stressbewältigungsstrategien und das Zeitmanagement. Im Verlauf des Kurses kann sich so jeder Teilnehmer seine individuelle Entspannungsmethode zusammenstellen.

Zeit: Montag, 18.45–20.00 Uhr

Dauer: 5 Lektionen à 75 Min.

Kosten: CHF 120.–. Kurse auf Anfrage. Schnupperstunde und Einstieg in laufenden Kurs nach Rücksprache möglich.

Leitung: Helen Saemann, dipl. Physiotherapeutin mit Ausbildung
Entspannung

Angstfrei bei Atemnot «Je freier man atmet, je mehr lebt man.»

Atemnot kann Angst oder gar Panik auslösen. Lernen Sie Atementspannungstechniken, die Sie überall anwenden können und die Ihnen helfen, ruhig zu bleiben und den Teufelskreis von Atemnot und Panik zu durchbrechen. Den Atem fließen zu lassen ist lernbar. Sie erleben Selbstwahrnehmung und erarbeiten sich Ihre persönliche Stressbewältigungsstrategie.

Zeit: Mittwoch, 17.15–18.45 Uhr

Dauer: 4 Lektionen à 90 Min.

Kosten: CHF 120.–. Kurse auf Anfrage. Schnupperstunde und Einstieg in laufenden Kurs nach Rücksprache möglich.

Leitung: Helen Saemann, dipl. Physiotherapeutin mit Ausbildung
Atemtherapie

**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. Bitte melden Sie sich für Schnupperstunden beim Sekretariat 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