



NOVEMBER/2022/01

**Physiotherapie,
Beckenbodenphysiotherapie, Fitness**
Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken

Beckenbodenphysiotherapie
Mühlegässli, 3700 Spiez

+41 33 828 88 68
physio@artos.ch
www.physio-artos.ch



Auf dem Laufenden bleiben

Team Physio SPArtos

Für Ihr Vertrauen möchten wir uns bei Ihnen herzlichst bedanken. Die letzten zwei Jahre waren sehr arbeitsintensiv und wir haben unsere Kapazitätsgrenzen in Bezug auf Patienten mehrmals erreicht. Dadurch mussten wir Patienten regelmässig länger warten lassen, als es uns lieb war. Wir haben jedoch gute Nachrichten. Vor Kurzem haben wir unser Team mit Physiotherapeuten und Beckenbodenphysiotherapeuten verstärkt. Wir begrüssen **Flora Gassmann** und **Ann-Kathrin Schelb** ganz herzlich in der Physio SPArtos.

Ab sofort veröffentlichen wir vierteljährlich einen Newsletter. Hier finden Sie Informationen zur Physiotherapie, Fitness, Gesundheit, Kursen, unserem Team und weiteres Wissenswertes. So bleiben Sie informiert und wir hoffen, Ihnen noch besser helfen zu können.

Haben Sie Ideen, Anmerkungen oder ein Kompliment? Damit wir uns verbessern können sind wir über Rückmeldungen sehr dankbar!

Wir hoffen, Sie bald in der Physio SPArtos zu sehen.

Team Physio SPArtos

IN DIESER AUSGABE

AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

Ab sofort veröffentlichen wir vierteljährlich einen Newsletter.

GESUND ALTERN

Gesund altern - wer will das nicht?

NEUER KURS

Ein Rollator ist eine gute Gehhilfe, wenn sie richtig eingesetzt wird. Ab sofort bieten wir den Kurs „Sicheres Laufen mit dem Rollator“ an.

Gesund Altern

Von Vincent Becker Hoff

Gesund altern - wer will das nicht? Warum sollten Sie sich wegen des Älterwerdens fürchten, wenn Sie präventiv gegen die nachlassende Leistungsfähigkeit vorgehen können? Zeit das Leben zu geniessen!

Was ist «Gesund altern»?

Wir wünschen uns ein langes Leben bei guter Gesundheit. Älterwerden ist nicht notwendigerweise eine Belastung. Es geht dabei nicht um das Lebensalter, sondern wie man gesund altern. Nur so können Sie die gewünschte Lebensqualität beibehalten und Ihre Unabhängigkeit bewahren. Wichtig ist es, aktiv zu bleiben, in jedem Alter.

Nutzen Sie die Vorsorgemaßnahmen

In jungen Jahren denken wir noch nicht über unsere Leistungsfähigkeit im Alter nach. Es ist wichtig, dass wir uns unser ganzes Leben lang bewegen. Wer sich bewegt, trainiert die Muskulatur, Koordination und Ausdauer. Neben dem reduzierten Risiko für Stürze, wird durch körperliche Aktivität auch die Knochendichte erhöht und verringert so die Gefahr eines Bruchs. Mit einem gesunden Lebensstil sinkt das Risiko an Altersproblemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Fettleibigkeit zu erkranken.

Prävention ist der Schlüssel

Vorbeugen ist besser als heilen. Das heisst, dass wir aktiv werden müssen vor dem Eintreten von Funktionseinschränkungen oder Krankheiten. Die Prävention ist nicht nur für Gesunde wichtig, sondern auch nützlich, um einer Verschlimmerung von Beschwerden vorzubeugen.

Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu ändern

Mit einer ausgewogenen Balance zwischen Anstrengung und Entspannung lernen Sie Ihre Grenzen kennen und beugen Problemen vor. Mit Atemtechniken, Entspannungsübungen und dem richtigen Wissen, können Sie ihren Stress besser bewältigen und entspannter durchs Leben gehen.

In Bewegung bleiben und Älterwerden bei guter Gesundheit

Um Lebensqualität zu erhalten, begleiten wir unsere Patienten und Fitness-Mitglieder bei Kraft-, Ausdauer-, Koordination- und Gleichgewichtstraining. Trainieren Sie in unserem modernen Fitness mit eGYM, SensoPro, Acticore und Dividat Senso. Mit Einfühlungsvermögen und langjähriger Erfahrung betreuen wir Sie beim personalisierten und evidenzbasierten Training und medizinischer Trainingstherapie.

Neuer Kurs: „Sicheres Laufen mit dem Rollator“

2 Privatlektionen à 30 Minuten unter Aufsicht eines Physiotherapeuten:

- Individuelle Haltungs- und Ganganalyse mit dem Rollator
- Evaluierung des Gleichgewichts und funktioneller Kraft
- Einführung sicher Gehen und Handeln mit dem Rollator
- Persönliche Übungen und Anleitungsblatt

Nach den Lektionen haben Sie die Möglichkeit, weitere Lektionen zu buchen.

Preis: CHF 125.- Die Lektionen sind für Bewohnende des Zentrum Aratos kostenlos.