

## **Information für Ärzte**

- **Spezielles, ganzheitliches Rückentraining mit Haltungskorrektur zur Prävention und im Anschluss an die Krankengymnastik oder Rehabilitation**
- **Krankenkassenzuschuss 80% nach §20 SGB für die Maßnahmen:**

**Rückentraining**

**yoga, hatha yoga, yoga beginners**

**Wirbelsäulengymnastik**

**Nordic Walking**

**Präventives Herz-Kreislauf-Training**

**Stressmanagement**

**Progressive Muskelentspannung**

- **Flexibilität – ohne Vertragsbindung**
- **Betreuung durch Diplom - Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten**
- **Ganzheitliches und effektives Training von Kraft, Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit**
- **variantenreiches Training mit verschiedenen Kleingeräten**
- **individuelle Haltungskorrektur**
- **gezielter Ausgleich muskulärer Dysbalance**

## **Gezielte Programme**

## **1. Zielgruppe 50+**

Inhalte: Kraft, Beweglichkeit, Alltagstraining, Gleichgewicht, Koordination, Mehrfachaufgabentraining, Haltung & Sturzprophylaxe

Hier stehen die Persönliche Betreuung und ein individuelles Trainingskonzept an erster Stelle. Durch die Vielseitigkeit des Trainings, werden die verschiedensten Muskelfasern angesprochen. Sie bleiben beweglich und unabhängig bis ins hohe Alter!

## **2. Zielgruppe Burnout**

**Burnout** ist ein geistiger, körperlicher und seelischer Erschöpfungszustand, der einhergeht mit Symptomen wie Motivationslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Energiemangel etc. und führt zu einer starken Abnahme von Kraft, Energie und Lebensfreude.

### **Symptome bei Burnout:**

Nichtbeachten eigener Bedürfnisse, Hyperaktivität, Verdrängung von Misserfolgen, Beschränkung sozialer Kontakte

Erschöpfung, Chronische Müdigkeit, Depression, Schlafstörungen, Energiemangel, Konzentrationsstörungen,

Motivationslosigkeit, Lustlosigkeit, Gereiztheit, Körperliche Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magenbeschwerden

**Burnout schleicht sich oft langsam ein.** Zeitdruck und Leistungsdruck nehmen zu, man mutet sich mehr zu, als man körperlich und seelisch geben kann. Energie- und Kraftreserven nehmen ab und gleichzeitig hat man zu wenig Zeit, um den Akku wieder aufzuladen. Der Körper kommt aus der Balance. Zurück bleibt ein Gefühl der inneren Leere, der Sinnlosigkeit, Selbstzweifel und eine gestörte Körperwahrnehmung, verbunden mit Schmerz und Angst. Oft führen diese Gefühle

des Versagens, der Verlassenheit, der Sinnlosigkeit zu  
Kompensationen wie Alkohol, exzessiv einkaufen,  
Aufputzmittelkonsum etc. Burnout Ursachen sind u.a.  
bestimmte Persönlichkeitsmerkmale wie Perfektionismus,  
Helfersyndrom, Nicht Nein sagen können, mangelnde  
Strategien zur Stressbewältigung, mangelnde Methoden zum  
Aufbau von Ressourcen, mangelnde Körperwahrnehmung und  
mangelnde Entspannungsfähigkeit.