

### Babyschwimmen

Babyschwimmen fördert die sensomotorische Entwicklung des Kindes. Sie lernen, Ihr Kind behutsam an das Wasser zu gewöhnen und erleben hautnah die Freude Ihres Kindes am Element Wasser und die Geborgenheit, die es in Ihren Armen empfindet. Schön, dass nicht nur Mütter sondern auch zunehmend Väter an den Kursen teilnehmen. Die Babyschwimmkurse sind nach dem Alter der Säuglinge eingeteilt.

### Nordic Walking / Einführungskurs

Nordic Walking ist besonders für den gesundheitsorientierten Sport, im Seniorensport, in der Behandlung/Rehabilitation nach Gelenk- oder anderen Operationen im Bereich der unteren Extremität, sowie bei Venenschwäche oder Osteoporose geeignet. Der Kurs dient als Einführung in die Technik des Nordic Walking und findet im geschützten Parkgelände des Sankt Elisabeth Hospitals statt.

### Rückenschule

Ziel des Kurses ist die Prävention und die Rehabilitation von Wirbelsäulenschäden bei Jung und Alt. Fehlhaltungen wie falsches Sitzen, Heben, Tragen und Bücken führen rasch zu Wirbelsäulenproblemen. In der Rückenschule lernen Sie, für die Wirbelsäule schädliche Haltungen abzubauen und durch wirbelsäulenfreundliche zu ersetzen. Die praktischen Übungen werden um einen theoretischen Teil ergänzt, in dem Sie alles über den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule erfahren.

### Qi Gong

Qi Gong beinhaltet verschiedene Bewegungsübungen und Entspannungstechniken, die die Selbstheilungskräfte im Körper aktivieren. Es ist neben der Akupunktur ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin, nach der die Lebensenergie, auch Qi genannt, in einem System von Leitbahnen durch den Körper strömt. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Es stärkt das Immunsystem, fördert die Konzentrationsfähigkeit und hilft, Beschwerden von Zivilisationskrankheiten zu lindern.

Fühlen Sie sich vital und fit mit einem beweglichen Körper und kräftiger Muskulatur! Bewegen Sie sich richtig! Es ist ganz einfach und braucht nur den Wunsch, „etwas für sich zu tun“. Dazu kommen Freude und Entspannung. Wir, das Team der Physikalischen Therapie des Sankt Elisabeth Hospitals, zeigen Ihnen, wie es geht und bringen Sie in Bewegung!

Unser Leistungsspektrum umfasst über die Gesundheitskurse hinaus noch folgende Bereiche:

#### Physiotherapie

Krankengymnastik  
Krankengymnastik auf neurophysiologischer Basis  
PNF, Bobath  
Manuelle Therapie  
Schlingentisch  
Rückenschule

#### Physikalische Therapie

Klassische Massage  
Reflexzonentherapie  
Manuelle Lymphdrainage  
Thermotherapien  
Elektrotherapie  
Fußpflege

#### Bewegungsbad (32°)

#### Ambulante Rehabilitationsmaßnahmen

Nach bestimmten Operationen werden in unserer Abteilung auch ambulante Rehabilitationen durchgeführt. Wir informieren Sie gerne.

#### Ansprechpartner

Regina Vogler  
Ltd. Physiotherapeutin  
Gesundheitsmanagement  
E-Mail: [regina.vogler@sankt-elisabeth-hospital.de](mailto:regina.vogler@sankt-elisabeth-hospital.de)

#### Hausanschrift

Sankt Elisabeth Hospital  
Stadtring Kattenstroth 130  
33332 Gütersloh  
[www.sankt-elisabeth-hospital.de](http://www.sankt-elisabeth-hospital.de)

#### Büro

Anne Bertling  
Telefon: 052 41. 5077260  
Telefax: 052 41. 5077269  
E-Mail: [pt@sankt-elisabeth-hospital.de](mailto:pt@sankt-elisabeth-hospital.de)

#### Bürozeiten:

Mo.–Fr.: 07:30–12:00 Uhr  
Mo.–Do.: 16.00–18.00 Uhr



## PHYSIKALISCHE THERAPIE



**GESUNDHEITSKURSE**



## Sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem Falblatt möchten wir Sie über die Gesundheitskurse informieren, die von der Physikalischen Therapie des Sankt Elisabeth Hospitals „für Jung und Alt“ angeboten werden. Die meisten Kurse sind zertifiziert über easy!, die zentrale Präventionskurs-Datenbank im Auftrag des BKK Bundesverbandes für die Betriebskrankenkassen.

Die aktuellen Kurse mit den entsprechenden Terminen entnehmen Sie bitte dem beigefügten Einleger.

Selbstverständlich können Sie sich auch im Vorfeld telefonisch beraten lassen und unverbindlich zum Schnuppern kommen – Anruf genügt!

Auf Ihren Besuch freut sich

*Ihr Team der Physikalischen Therapie*

## Seniorengymnastik

Mit zunehmendem Alter nehmen Beweglichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Standfestigkeit ab. Diesen Prozess können Sie aktiv beeinflussen. Bei der Gymnastik für Senioren bieten wir Ihnen ein dem Alter entsprechendes Bewegungsprogramm mit Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen an, das durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen ergänzt wird. Entdecken Sie die Freude daran, sich in Gemeinschaft fit zu halten und stärken Sie dadurch Ihr Selbstbewusstsein und Immunsystem.

## Aqua-fit

Die Wassergymnastik mit ihren Kraft- und Konditionsübungen ist für Jung und Alt geeignet. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke, Sehnen und der Rücken geschont und die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem gekräftigt.

## Power-Aquafit

Dieser Kurs richtet sich an junge und jung gebliebene, sportliche Menschen, die in kraft- und ausdauerbetonten Einzel- und Gruppenübungen ihre Fitness ausbauen wollen oder einen Ausgleich zu anderen Sportarten suchen. Das Ganzkörpertraining findet im Flachwasser (1,50 m) mit und ohne Gerät statt.

## Aquafitness für Senioren

Das speziell auf Senioren ausgerichtete Programm findet unter besonderer Berücksichtigung von vorhandenen körperlichen Einschränkungen statt. Die wohltuende Wirkung des 32° warmen Wassers, die Nutzung des Wasserwiderstandes für behutsame Bewegungsübungen und das sportliche Betätigen in einer Gruppe Gleichgesinnter fördern das Wohlbefinden und tragen dazu bei, auch im Alter die Mobilität zu erhalten.

## „3 B“ Bauch-Beine-Beckenboden

Wirkungsvolles Beckenbodentraining für Jedermann – das bedeutet Training der Bauch-, Bein-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Hauptelemente dieses ganzheitlichen Ansatzes sind die praktischen Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Mobilisation, Stabilisation, Wahrnehmung und Entspannung. Außerdem werden die wichtigsten anatomischen Strukturen des Beckenbodens erläutert.

## Rücken-fit

Rückengymnastik ist für jede Altersgruppe der beste Weg für einen dauerhaft gesunden Rücken. Mit unserem Gymnastikprogramm werden Nacken-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur mobilisiert und gekräftigt. Ziel ist es, Verspannungen zu lösen, abgeschwächte Muskelschlingen dosiert zu kräftigen und verkürzte Muskelgruppen zu dehnen, um Beschwerden zu lindern. Ebenso erfahren die Teilnehmer/innen wertvolle Verhaltensregeln aus der Rückenschule und Trainingstipps für zu Hause.

## Power-Rücken-fit

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die in kraft- und ausdauerbetonten Einzel- und Gruppenübungen ihre Fitness ausbauen möchten oder einen Ausgleich zu anderen Sportarten suchen. Unser Rücken ist tagtäglich vielfältigen Belastungen in Beruf und Alltag ausgesetzt. Nicht nur schweres Tragen sondern auch langes und verkrampftes Sitzen führen zu Rückenproblemen. Mit unserem Ganzkörpertraining verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und stärken Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden.

## Gelenkschule

Wer Gelenk- und Haltungsschäden vorbeugen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Im Vordergrund des Kurses steht die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Hüftgelenkes sowie die Mobilisation und Stabilisation der Lenden-, Becken- und Hüftregion. Darauf aufbauend wird die aufrechte Körperhaltung geschult und die Koordination verbessert. Zunehmend werden „sportliche“ Bewegungs- und Spielformen integriert.