



Nordic Walking (NW)

NW ist eine aus Skandinavien kommende Ausdauer-Sportart, bei der das Gehen durch den Einsatz von 2 Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Dabei werden - gegenüber dem normalen Gehen - mehr Muskelgruppen aktiviert (Rumpf, Arme) und gleichzeitig die Sprung-, Knie- und Hüftgelenke durch den adäquaten Stockeinsatz bis zu 20% des „Körpergewichts“ entlastet. In den NW-Gruppen werden Ihnen die Grundkenntnisse der ALFA-Technik vermittelt. Im Vordergrund steht eine gemeinsame Walking-Tour in der Natur rund um die Klinik Sonnenhalde.

Slowjogging

Slowjogging ist der neue Lauftrend aus Japan und wohl die leichteste und angenehmste Art des Laufens. Sehr wichtig dabei ist die besondere Lauftechnik (Mittelfussbelastung) bzw. die Art des Auftretens.

Dieses „Genusslaufen“ ist für jeden Menschen erlernbar (auch für Untrainierte oder Einsteiger) und kann sofort in die Praxis umgesetzt werden. Es ist

gelenkschonend, gesund und macht Spass, da der Leistungsgedanke bei dieser Form des Laufens keine Rolle spielt.

Spiel und Sport

„Das Spiel ist nicht weniger als die Basis des Menschseins...“

Im Spiel können wir uns ein Stück aus dem Alltag entfernen. Wir wollen gemeinsam durch verschiedene Spielformen und Mannschaftsspiele unsere Ausdauer, Geschicklichkeit und körperlichen Grenzen erfahren und gleichzeitig Spass an der Bewegung haben.

Bewegen und Geniessen

Das Genussstraining hat seinen Ursprung in der Verhaltenstherapie (Ron Ramsey) bzw. in Form eines Essprogrammes; später dann in der „Kleine Schule des Geniessens“.

Die Fähigkeit und Fertigkeit des Geniessens ist eine wichtige Ressource, welche wie andere Dinge auch, stets trainiert/erfahren werden sollte, damit wir sie erhalten bzw. noch verbessern können. In dieser Gruppe sollen die Teilnehmenden diese Sinne/Gefühle (Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen, Hören) wieder entdecken und benennen lernen. Auch der 6. Sinn (intellektuelle Prozesse) wird angesprochen.

21421
Freigegeben am/von 09.07.2020/RL

Version: 9

Klinik Sonnenhalde AG - Psychiatrie und Psychotherapie -
Gänshaldenweg 28 - CH-4125 Riehen
Telefon +41 61 645 46 46 - info@sonnenhalde.ch -
www.sonnenhalde.ch

Körpertherapien

Kurzinformation
für Patientinnen und Patienten

Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.

Christian Morgenstern

Physiotherapie

Das Physiotherapie-Team analysiert und interpretiert Funktions-, Bewegungs- und Entwicklungsstörungen, um sie dann mit speziellen manuellen und anderen physiotherapeutischen Techniken zu beeinflussen.

Auch in der Psychiatrie ist der primäre physiotherapeutische Ansatzpunkt das Bewegungssystem und das Bewegungsverhalten.

Unser Physiotherapie-Team bietet Ihnen ein breites Behandlungsspektrum an:

Manuelle Therapie, Maitland, Bobath für Erwachsene, Craniomandibuläre (Kiefergelenk) Behandlung, Craniosacrale und Viscerale Therapie, Manuelle Lymphdrainage, Sportphysiotherapie, Med. Aufbautraining, Sturzprophylaxe, Physikalische Therapieformen (Elektrotherapie, Wärme etc.), Kinesiotape u.a..

Rückenfit

Die häufigste Ursache von chronischen Rückenschmerzen sind alltägliche, meist langanhaltende Fehl- und Überbelastungen, sowie daraus resultierende Muskel-dysbalancen.

In der Gruppe wollen wir durch folgende Themenblöcke wie Prävention, Kräftigung, Mobilisation, Ergonomie,



schmerzlindernden Lagerungen, Selbstmassnahmen, Sport und Edukation diesen Prozess entgegenwirken.

Beweglichkeit

Beweglichkeit gehört zu den motorischen Grundeigenschaften und ist die Fähigkeit, Bewegungen mit optimaler Schwingungsweite (Grösse) auszuführen. Hierzu bedarf es, dass wir die elastischen Eigenschaften des Körpers, sowie die Kraft verbessern und das Zusammenspiel der Muskeln fördern. Durch spielerische Gymnastik mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie Ball, Keule, Stab, Musik etc. wollen wir auf leichtem Niveau Ihre allgemein Beweglichkeit erhalten und fördern.

Schmerzgruppe

Unsere Schmerzgruppe besteht aus 4 Modulen, bei denen die Entwicklung eines aktiven und selbstbestimmten Umgangs mit den Schmerzen im Vordergrund steht und nicht zum Ziel hat, eine vollständigen Beschwerdefreiheit zu erreichen (Schwerpunkt: Edukation und auch Übungen).

Ausdauertraining

Beim Ausdauersport werden nachweislich sogenannte „Glückshormone“ ausgeschüttet, welche unser körperliches und seelisches Wohlbefinden verbessern.

Nach einem individuellen Eingangstest (IPN), der ihre Belastbarkeit genau bestimmt, trainieren sie unter Aufsicht, stets pulsgesteuert, an verschiedenen Cardio-Geräten in unserem Fitnessraum.

Tanz

„Ich liebe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere aller Dinge“. Augustinus Aurelius (430 n.Chr.)

Die Tanz- und Bewegungstherapie ist ein tiefenpsychologisches Verfahren, welches mit den Ausdrucksformen des Körpers, der Bewegung und dem Tanz arbeitet. Die Schwerpunkte dieser Lektionen sind traditionelle, moderne und besinnliche Kreis- und Gruppentänze, begleitet von Musik aus den verschiedensten Ländern. Beim Tanzen ist die ganze Person beteiligt (Leib, Seele

und Geist). Es lässt Empfindungen und Gefühle wie Freude, Leichtigkeit und Beschwingtheit zu.

Aktivierung

In dieser Gruppe wollen wir durch gezielte Gymnastik den gesamten Körper trainieren und stärken. Koordination, Gleichgewicht, Körperkontrolle, Körperhaltung, sowie Aktivitäten aus dem täglichen Leben (z.B. Gang, Aufstehen, Hinlegen, etc.) sind unsere Hauptziele.

Aktiv-Care-Paket

Dieses „Paket“ ist dafür gedacht, dass die Teilnehmenden 6 verschiedene Therapie-/Bewegungsarten kennenlernen, welche sie im Sinne der Nachhaltigkeit, nach dem Austritt ohne grossen finanziellen und materiellen Aufwand umsetzen können.

Folgende Therapien werden durchgeführt:

Top 6 - Pilates-Training - Theraband-Übungen - Tonisieren/Stretch - Übungen mit dem Pezziball und Life Kinetik.

