

# Physiotherapie für Bariatriepatienten



**SPITAL LACHEN**

IHR GESUNDHEITSCENTRUM AM SEE

# Aktiv und gesund

Wir heissen Sie in unserer Bariatrie-Gruppe herzlich willkommen, wenn ihr BMI über 30 liegt und Sie ihr Leben mit Bewegung nachhaltig verbessern wollen.

## Trainingsinhalt

Unsere Trainingsinhalte sind bewusst bunt gemischt und abwechslungsreich, damit jeder etwas findet, was ihm Spass macht.

- Krafttraining (Langhantel, Kurzhantel, Zugapparate, Theraband)
- Ausdauertraining (Sitzvelo, Standvelo, Crosstrainer, Laufband)
- Koordinationstraining
- Stepp-Übungen
- Mattenübungen
- Gruppenspiele
- Entspannungsübungen

Sobald wir mit Ihnen einen individuellen Trainingsplan erstellt haben, erhalten Sie die Möglichkeit, während der allgemeinen Öffnungszeiten der Physiotherapie selbständig zu trainieren. Ein Mal pro Woche findet ein Gruppentraining statt. Informationen zu den Öffnungszeiten des Trainingsraums erhalten Sie beim Sekretariat der Physiotherapie.

## Kosten

Die Kosten werden von der Grundversicherung der Krankenkasse gedeckt, sofern eine durch den Arzt ausgestellte physiotherapeutische Verordnung vorliegt.

## Schnupperlektion

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir laden Sie gerne zu einer Schnupperlektion ein. Melden Sie sich für die Terminvereinbarung im Sekretariat der Physiotherapie.

**A**

**Abnehmen:** gemeinsam Pfunde verlieren  
und Lebensfreude gewinnen

**K**

**Kraft, Kondition und  
Koordination verbessern**

**T**

**Tatendrang:** Regelmässig trainieren und  
dabei Spass haben

**I**

**Intervall:** Leistung steigern und richtig  
entspannen

**V**

**Vitalität:** mehr Energie durch vermehrte  
Bewegung im Alltag

## Kontakt und Anmeldung

Spital Lachen, Physiotherapie

Telefon +41 55 451 35 15

[physiotherapie@spital-lachen.ch](mailto:physiotherapie@spital-lachen.ch)

[www.spital-lachen.ch](http://www.spital-lachen.ch)



Spital Lachen AG  
Oberdorfstrasse 41  
8853 Lachen SZ  
Tel. +41 55 451 31 11  
[www.spital-lachen.ch](http://www.spital-lachen.ch)

