

Kompetenz, die bewegt.

Therapie Diakoniewerk Salzburg

Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht der Mensch, unabhängig von Alter oder körperlicher und psychischer Beeinträchtigung. Der wertschätzende Umgang mit PatientInnen und KlientInnen ist uns ein besonderes Anliegen, um den uns anvertrauten Menschen die bestmögliche Hilfe und Unterstützung zu bieten.

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Psychologischer Fachdienst

Ambulante Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie können **ohne Zusatzversicherung** direkt mit fast allen österreichischen Sozialversicherungen (nach ärztlicher Verordnung und chefarztlicher Genehmigung) verrechnet werden. Bei Physio- und Ergotherapie für Sie **ohne Selbstbehalt**. Bei Logopädie Selbstbehalt bei GKK und SVB € 14,00 (30 min) oder € 28,00 (60 min).

Kontakt

Therapie Diakoniewerk Salzburg

Aignerstraße 53
5026 Salzburg
Telefon 0662 / 6385 52 000
Telefax 0662 / 6385 52 001
therapie.sbg@diakoniewerk.at
www.diakoniewerk-salzburg.at

Rechtsträger: Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen

September 2018

Yoga im täglichen Leben gegen Stress

Der Kurs richtet sich an Menschen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun oder einfach ihre Belastungsfähigkeit verbessern wollen. Die Übungen bewirken, dass Körper und Geist auf natürliche Weise ausgeglichen und ruhig werden, so dass wir zugleich mit dem körperlichen Wohlgefühl innere Freude und Frieden erfahren.

Leitung:

Mag.ª Andrea Bachtrog,
Diplomierte Yogalehrerin „Yoga im täglichen Leben“,
Physiotherapeutin

Termine:

Montag, 17.30 – 19.00 Uhr
1 x wöchentlich, 10 Einheiten zu je 90 min

Kursbeginn:

01. 10. 2018 | 07. 01. 2019 | 25. 03. 2019 | 30. 09. 2019

Kosten: € 125,00

Parkinson-Gymnastik

Der Kurs ist für frei gehfähige Parkinsonkranke konzipiert und hat drei Schwerpunkte:
Den Erhalt bzw. die Verbesserung der Beweglichkeit durch Dehnungs- und Schwungübungen, Koordinationsverbesserung für Arme, Hände und Beine sowie das Bewusstmachen und Üben von Mimik und deutlicher Sprache.
Lockere Kleidung und weiche, rutschfeste Schuhe sind von Vorteil.

Leitung:

Ehrentraud Scherzer, Physiotherapeutin

Yoga für Frauen nach Brustkrebs

Die Erkrankung an Brustkrebs und die darauf folgenden Behandlungen sind tiefgreifende Ereignisse für Körper und Seele. „Yoga im täglichen Leben“ unterstützt die Heilung auf vielen Ebenen. Mit einfachen Übungen bringen wir den Körper in Bewegung und kräftigen ihn. Atemtechniken und Entspannungsübungen aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken von innen.

Leitung:

Mag.ª Andrea Bachtrog,
Diplomierte Yogalehrerin „Yoga im täglichen Leben“,
Physiotherapeutin

Termine:

Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
1 x wöchentlich, 10 Einheiten zu je 60 min

Kursbeginn:

01. 10. 2018 | 07. 01. 2019 | 25. 03. 2019 | 30. 09. 2019

Kosten: € 85,00

Termine:

Freitag, 15.00 – 15.50 Uhr
1 x wöchentlich, 10 Einheiten zu je 50 min

Kursbeginn:

28. 09. 2018 | 18. 01. 2019 | 27. 09. 2019

Kosten:

€ 80,00 (10 Einheiten)
UNIQA Versicherte mit einer Sonderklasseversicherung erhalten 25% Ermäßigung und bezahlen nur € 60,00. (Mindestens 6 TeilnehmerInnen)

Qi-Gong (offene Gruppe)

Erlernen Sie Grundprinzipien und einfache Übungen aus dem Medizinischen Qigong!

Entspannt, langsam und fließend sind die Bewegungen in dieser alten chinesischen Übungsmethode zur Förderung der Gesundheit auf allen Ebenen:
körperlich – geistig – seelisch.

Das Zusammenspiel der inneren Organe wird harmonisiert und die Ausgeglichenheit gefördert. Atemübungen, bewusstes Entspannen und Selbstmassage nach den Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ergänzen das Programm.

Übungsleiterin:

Ehrentraud Scherzer, Physiotherapeutin und
Diplomierte Qi-Gong-Lehrerin

Termine:

Offene Gruppe, jeden Freitag, 14.00 – 15.00 Uhr

Kosten:

€ 10,00 pro Besuch
€ 40,00 für 5 Einheiten
€ 80,00 für 10 Einheiten

Infos & Anmeldung für alle Kurse:
Sekretariat Therapie,
Tel. **0662 / 6385 52 000**
(Montag bis Freitag,
8.00 bis 12.00 Uhr)

Gymnastik für werdende Mütter

Dieser Kurs fördert das Wohlbefinden in der Schwangerschaft und begleitet Sie gestärkt zur Geburt. Sie erfahren unter anderem, wie Sie zu Hause und ohne viele Hilfsmittel Ihren Körper kräftigen und fit halten können. Außerdem erlernen Sie Entspannungstechniken, geburtsvorbereitende Beckenbodenübungen und Entlastungsstellungen.

Leitung: Pia Moser-Löw, Physiotherapeutin

Termine: auf Anfrage im Sekretariat Therapie,
6 Einheiten zu je 50 min

Kosten: € 69,00

UNIQA Versicherte mit einer Sonderklasseversicherung erhalten 25% Ermäßigung und bezahlen nur € 51,75.

Rückbildungsgymnastik

Durch Schwangerschaft und Geburt verändert sich der weibliche Körper. Viele Gewebsstrukturen lockern und dehnen sich. Mithilfe der Rückbildungsgymnastik können Sie die natürlichen Rückbildungsvorgänge Ihres Körpers unterstützen und Folgeschäden vorbeugen.

Leitung: Karin Christoph, Physiotherapeutin, und
Monika Scharinger-Pammer, Physiotherapeutin

Termine: auf Anfrage im Sekretariat Therapie,
8 Einheiten zu je 50 min

Kosten: € 92,00

UNIQA Versicherte mit einer Sonderklasseversicherung erhalten 25% Ermäßigung und bezahlen nur € 69,00.



Therapie
Diakoniewerk Salzburg

Gemeinsam fit und aktiv

Kursprogramm 2018 | 2019

Gemeinsam fit und aktiv

Sehr geehrte Damen und Herren,

Gesundheit ist ein wichtiger Faktor, um das Leben in vollen Zügen genießen zu können. Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Sie bringt beispielsweise das Herz-Kreislauf-System in Schwung, stärkt das Immunsystem, verbessert die Gehirnfunktion und ist außerdem gut für die Psyche und das eigene Wohlbefinden.

Egal, ob Sie Beschwerden haben oder vorbeugend etwas für Ihren Körper tun wollen. Getreu dem Motto „Gemeinsam fit und aktiv“ möchten wir Ihnen mithilfe unseres breit gefächerten Kursprogramms die Möglichkeit geben, Ihre Gesundheit aktiv zu fördern.

Unsere PhysiotherapeutInnen bieten Ihnen verschiedene Kurse an, die Sie unter anderem bei der Kräftigung der Muskulatur, bei der Entspannung Ihres Körpers oder im Krankheitsfall unterstützen sollen. Auch in der Zeit während und nach der Schwangerschaft möchten wir Ihnen im Rahmen von Bewegungskursen helfend zur Seite stehen.

Lassen Sie sich von unserem Angebot inspirieren und tun Sie sowohl Ihrem Körper als auch Ihrer Seele etwas Gutes!

Monika Scharinger-Pammer
Leitung Therapie Diakoniewerk Salzburg

Wirbelsäulengymnastik

Unsere Wirbelsäule ist durch viele einseitige Körperhaltungen und Tätigkeiten einer großen Belastung ausgesetzt. Oft kommt es in Verbindung mit mangelnder Bewegung zum Auftreten von Verspannungen und Rückenschmerzen.

Ziel dieses Kurses ist es, einerseits ausgewählte Übungen zum Dehnen, Kräftigen und Entspannen und andererseits rückschonendes Verhalten zu erlernen.

Die Teilnahme ist für Frauen und Männer, die rechtzeitig etwas für ihre Wirbelsäule tun wollen, offen und setzt keinerlei sportliche Aktivitäten voraus.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Diese Gymnastik kann bei stärkeren Beschwerden eine physiotherapeutische Einzelbehandlung nicht ersetzen!

Kosten:

€ 80,00 (10 Einheiten)

UNIQA Versicherte mit einer Sonderklasseversicherung erhalten 25% Ermäßigung und bezahlen nur € 60,00.

Infos & Anmeldung

für alle Kurse:

Sekretariat Therapie,
Tel. **0662 / 6385 52 000**
(Montag bis Freitag,
8.00 bis 12.00 Uhr)

Kurs 1:
Montag, 8.30 – 9.20 Uhr
Leitung: **Karin Donnerbauer**, Physiotherapeutin

Kursbeginn:
03. 12. 2018 | 04. 03. 2019 | 16. 09. 2019

Kurs 2:
Montag, 10.00 – 10.50 Uhr
Leitung: **Eva Golser**, Physiotherapeutin

Kursbeginn:
10. 12. 2018 | 25. 03. 2019 | 16. 09. 2019

Kurs 3:
Montag, 11.00 – 11.50 Uhr
Leitung: **Eva Golser**, Physiotherapeutin

Kursbeginn:
10. 12. 2018 | 25. 03. 2019 | 16. 09. 2019

Kurs 4:
Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr
Leitung: **Susan Roßberg**, Physiotherapeutin

Kursbeginn:
08. 01. 2019 | 02. 04. 2019 | 17. 09. 2019

Kurs 5:
Dienstag, 17.00 – 17.50 Uhr
Leitung: **Susan Roßberg**, Physiotherapeutin

Kursbeginn:
08. 01. 2019 | 02. 04. 2019 | 17. 09. 2019

Kurs 6:
Mittwoch, 16.00 – 16.50 Uhr
Leitung: **Elisabeth Kasbauer**, Physiotherapeutin

Kursbeginn:
09. 01. 2019 | 03. 04. 2019 | 18. 09. 2019

Kurs 7:
Mittwoch, 17.00 – 17.50 Uhr
Leitung: **Elisabeth Kasbauer**, Physiotherapeutin

Kursbeginn:
09. 01. 2019 | 03. 04. 2019 | 18. 09. 2019

Kurs 8:
Mittwoch, 18.00 – 18.50 Uhr
Leitung: **Monika Scharinger-Pammer**, Physiotherapeutin

Kursbeginn:
05. 12. 2018 | 13. 03. 2019 | 11. 09. 2019

Kurs 9:
Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr
Leitung: **Monika Scharinger-Pammer**, Physiotherapeutin

Kursbeginn:
05. 12. 2018 | 13. 03. 2019 | 11. 09. 2019

Osteoporoseturnen

Osteoporoseturnen I

Durch gezielte Osteoporose-Gymnastik können Sie Ihre Haltung und Ihre Beweglichkeit verbessern, durch gezielte Kräftigung Knochenbrüchen vorbeugen und den Knochenaufbau anregen. Schonendes Alltagsverhalten wird besprochen und gemeinsam geübt. Bewusste Körperwahrnehmung und Entspannung werden auf verschiedene Arten angeregt und tragen dazu bei, vorhandene Schmerzen zu lindern.

Leitung:

Ehrentraud Scherzer, Physiotherapeutin

Termine:

Montag, 14.30 – 15.20 Uhr

1 x wöchentlich, 10 Einheiten zu je 50 min

Kursbeginn:
14. 01. 2019 | 08. 04. 2019 | 23. 09. 2019

Osteoporoseturnen II

Eine Teilnahme am Grundkurs ist empfehlenswert. Besuch in Absprache mit der Kursleitung.

Leitung:

Ehrentraud Scherzer, Physiotherapeutin

Termine:

Montag, 15.30 – 16.20 Uhr

1 x wöchentlich, 10 Einheiten zu je 50 min

Kursbeginn:
14. 01. 2019 | 08. 04. 2019 | 23. 09. 2019

Kosten: jeweils € 80,00

UNIQA Versicherte mit einer Sonderklasseversicherung erhalten 25% Ermäßigung und bezahlen jeweils nur € 60,00. (Mindestens 10 TeilnehmerInnen)

Gymnastik für HerzpatientInnen

In diesem Gymnastikkurs werden auf spielerische Weise Beweglichkeitsübungen und leichtes Konditionstraining speziell für HerzpatientInnen angeboten.

Zielgruppe sind Hochdruckpatienten, Herzinfarkt-patienten, Patienten mit Herzschrittmacher bzw. nach Herzoperationen oder -transplantationen.

Blutdruck und Puls können im Rahmen des Kurses überprüft werden. Bitte aktuelles ärztliches Attest mitbringen (Ergometer-Befund inkl. Wattleistung; Untergrenze 50 Watt).

Leitung:

Nikolaus Hollick, Physiotherapeut

Termine:

Donnerstag, 15.50 – 16.50 Uhr

1 x wöchentlich, 8 Einheiten zu je 60 min

Mindestens 7 TeilnehmerInnen.

Für jeden Kurs ist eine neuerliche Anmeldung erforderlich. Ein Einstieg bzw. eine Schnupperstunde sind jederzeit möglich!

Informationen zu Kosten und Terminen erhalten Sie auf der Homepage des Salzburger Herzverbands unter: http://herzverband-salzburg.at/sport_neu.htm

Kursort für alle Angebote: Therapie

Diakoniewerk Salzburg
Aignerstraße 53, 1. Stock
5026 Salzburg