

## 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:

**Klaus Sommer**, Physiotherapeut

#### Termine:

Montag, 14.30 – 15.20 Uhr  
1 x wöchentlich, 10 Einheiten zu je 50 min

#### Kursbeginn:

13. 01. 2020 | 20. 04. 2020 | 21. 09. 2020

### Osteoporoseturnen II

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

#### Leitung:

**Astrid Schneider**, Physiotherapeutin

#### Termine:

Montag, 15.30 – 16.20 Uhr  
1 x wöchentlich, 10 Einheiten zu je 50 min

#### Kursbeginn:

13. 01. 2020 | 20. 04. 2020 | 21. 09. 2020

**Kosten:** jeweils € 80,00

**UNIQA Versicherte mit einer Sonderklasseversicherung**

erhalten 25% Ermäßigung und bezahlen jeweils nur € 60,00. (Mindestens 10 TeilnehmerInnen)

## Yoga im täglichen Leben gegen Stress

Der Kurs richtet sich an Menschen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun oder einfach ihre Belastungsfähigkeit verbessern möchten. 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.<sup>a</sup> Andrea Bachtrog**,  
Diplomierte Yogalehrerin „Yoga im täglichen Leben“,  
Physiotherapeutin

#### Termine:

Montag, 17.00 – 18.30 Uhr  
1 x wöchentlich, 10 Einheiten zu je 90 min

#### Kursbeginn:

02. 12. 2019 | 23. 03. 2020 | 14. 09. 2020

**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.

## Kinderfußgruppe

Um Fußfehlstellungen und damit verbundene Schmerzen zu vermeiden und vorzubeugen ist es sinnvoll, bereits in sehr jungen Jahren mit angepassten Übungen zu starten. Durch spielerische Kräftigung und Schulung der Füße und der Beinachse der Kinder soll dieser Kurs vorbeugend und unterstützend wirken.

Die Eltern sind eingeladen, bei den Kursen anwesend zu sein und bei Bedarf aktiv mitzuarbeiten. Das Kind sollte sportliche/bequeme Kleidung bzw. am besten eine kurze Hose tragen, um die Beinachse besser sehen zu können.

**Zielgruppe:** Kinder von 6 bis 10 Jahren

#### Termine:

Mittwoch, 17.00 - 17.50 Uhr  
1 x wöchentlich, 6 Einheiten zu je 50 min

#### Kursbeginn:

29. 01. 2020 | 01. 04. 2020

**Kosten:** € 75,00

**Termine:** auf Anfrage im Sekretariat Therapie

#### Kosten:

€ 80,00 (10 Einheiten)  
**UNIQA Versicherte mit einer Sonderklasseversicherung** erhalten 25% Ermäßigung und bezahlen nur € 60,00. (Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen)

## 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 Gewebstrukturen lockern und dehnen sich. Mithilfe der Rückbildungsgymnastik können Sie die natürlichen Rückbildungsvorgänge Ihres Körpers unterstützen und Folgeschäden vorbeugen.

**Leitung:** Pia Moser-Löw, Karin Christoph & Monika Scharinger-Pammer, Physiotherapeutinnen

**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.



# Gemeinsam fit und aktiv

## Kursprogramm 2019 | 2020



## 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:**  
**02. 12. 2019 | 23. 03. 2020 | 14. 09. 2020**

**Kurs 2:**  
Montag, 10.00 – 10.50 Uhr  
Leitung: **Klaus Sommer**, Physiotherapeut

**Kursbeginn:**  
**09. 12. 2019 | 23. 03. 2020 | 14. 09. 2020**

**Kurs 3:**  
Montag, 11.00 – 11.50 Uhr  
Leitung: **Elisabeth Kasbauer**, Physiotherapeutin

**Kursbeginn:**  
**09. 12. 2019 | 30. 03. 2020 | 14. 09. 2020**

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

**Kursbeginn:**  
**07. 01. 2020 | 31. 03. 2020 | 29. 09. 2020**

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

**Kursbeginn:**  
**07. 01. 2020 | 31. 03. 2020 | 29. 09. 2020**

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

**Kursbeginn:**  
**11. 12. 2019 | 25. 03. 2020 | 16. 09. 2020**

**Kurs 7:**  
Mittwoch, 18.00 – 18.50 Uhr  
Leitung: **Monika Scharinger-Pammer**, Physiotherapeutin

**Kursbeginn:**  
**27. 11. 2019 | 04. 03. 2020 | 16. 09. 2020**

**Kurs 8:**  
Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr  
Leitung: **Monika Scharinger-Pammer**, Physiotherapeutin

**Kursbeginn:**  
**27. 11. 2019 | 04. 03. 2020 | 16. 09. 2020**

Kursort  
für alle Angebote:  
**Therapie**  
**Diakoniewerk Salzburg**  
Aignerstraße 53, 1. Stock  
5026 Salzburg

## 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 chefärztlicher 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](http://www.diakoniewerk-salzburg.at)

Rechtsträger: Evangelisches Diakoniewerk Gallneukirchen