

PHYSIOFLEX

Einladung zum Themennachmittag

„Fit in die dritte Lebenshälfte“

Freitag, 23. März 2018, 13.30 Uhr

(13.30 Uhr Eintreffen, 14.00 Uhr Vorträge, 15.00 Uhr Kaffee)

im Reformierten Kirchenzentrum Wettingen

physiomed
engagiert für ihre gesundheit

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erwünscht: mail an info@physioflex.org oder SMS an 076 396 00 85

Prävention

Kraft und Beweglichkeit sind die Grundvoraussetzungen, dass man überhaupt etwas tun kann: sitzen, stehen, über Kopf stemmen, bücken, heben, tragen von Lasten.

Ernährungstipps für mehr Kraft und starke Knochen.

moltein®



Christian Preschke

Dipl. Physiotherapeut FH

Leitung des Kompetenzzentrums für ambulante Physiotherapie / Stv. GL PhysioMed

INOMT Physiotherapeut nach Cyriax
Zertifizierter Tai-Chi und Qigong Lehrer / Stufe Profi 2
Leadership in Gesundheitsinstitutionen SVF – ASFC
Management in Gesundheitsinstitutionen SVF – ASFC
Praxisausbildner für Erwachsenenpädagogik ZHAW

Neuromotorisches Training

Mit neuromotorischen Übungen werden die motorischen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination, Gangsicherheit) entwickelt.

Mit kognitivmotorischen Übungen wird die selektive und geteilte Aufmerksamkeit trainiert, um mit Anforderungen und Aufgaben im Alltag umzugehen, diese adäquat zu lösen.



Lucia A. Pozzi

GL PhysioMed
dipl. Physiotherapeutin HF
Neurorehabilitation Neurogeriatrie
Bobaththerapeutin
Sportphysiotherapeutin sgep

Denise Zumsteg

GL Physioflex
Fitnessinstruktor mit Eidg. Fachausweis
Medizinische Trainingstherapeutin
Dipl. Rückentrainerin

Rehabilitation, Prophylaxe Postfalltherapie

Wenn der Sturz geschehen ist... wie gelange ich zurück zur Sicherheit?

Stabilitätstraining gegen Fallangst
Heimübungen für Kraft, Mobilität und Autonomie



Eva van het Reve

Dr. Sc. ETH in Bewegungswissenschaften

Partner bei Dividat AG

Doktorarbeit: "Affecting fall risk in older adults – the role of novel technology-based exercise interventions"