



Gruppentraining
im Kantonsspital Frauenfeld

Leichter bewegen

Kantonsspital Frauenfeld
Physiotherapie
CH-8501 Frauenfeld
Tel. +41 (0)58 144 71 54
physio-ergo.ksf@stgag.ch

www.stgag.ch

Einsenden an:

Kantonsspital Frauenfeld
Physiotherapie
8501 Frauenfeld

Gruppentraining «Leichter bewegen»

Sie wollen Ihrem Körper mit regelmässiger Bewegung etwas Gutes tun? Ihre Fitness steigern, sowie Ihr Gewicht reduzieren? Dann ist die Gruppe «Leichter Bewegen» genau das Richtige für Sie. Gemeinsam mit einer diplomierten Physiotherapeutin wird in der Gruppe der Spass an der Bewegung gefördert.

Zielgruppe

- A) Personen, die VOR einer Magenbypass-Operation stehen
- B) Personen, die eine Magenbypass-Operation HINTER sich haben
- C) Personen, die ihr Gewicht reduzieren bzw. halten möchten
- D) Diabetiker, die durch Sport ihre Insulinresistenz verbessern möchten

Ziel

- Freude an der Bewegung erlangen
- Förderung des Körperbewusstseins
- Abbau von Körperfett
- Aufbau von Muskelmasse
- Verbesserung der Herz-/Lungenleistungsfähigkeit
- Erfahrungsaustausch mit «Gleichgesinnten» bzw. anderen Teilnehmenden

Wann

Mittwochs: 17.15 bis 18.30 Uhr

Bewegung im Freien rund um das Kantonsspital (z.B.: Nordic Walking, Vita Parcours, Spielerisches zu Ausdauer und Koordination).

Das 2. wöchentliche Training findet in der Medizinischen Trainingstherapie statt und wird Ihren Bedürfnissen entsprechend zusammengestellt (2 individuelle Einführungen), Dauer eine Stunde.

Begleitung

Die Gruppe wird durch eine Physiotherapeutin begleitet. Sie stellt das Trainingsprogramm zusammen und unterstützt Sie bei Fragen rund um das Thema Übergewicht, Fitness, optimales Training und Blutglucosemanagement.

Finanzierung

Für die Gruppen A) und B) und D) wird versucht, die Kosten für die begleiteten Trainings via ärztliche Verordnung der Krankenkasse zu belasten. Für die Gruppe C) oder bei Ablehnung einer Kostengutsprache, müssen die Kosten selber aufgebracht werden.

Preise

- 3-Monatsabonnement: CHF 200.–
- 6-Monatsabonnement: CHF 360.–

In diesen Abonnements sind 1 begleitetes Training à 75 Minuten pro Woche, sowie die freie Benützung der Medizinischen Trainingstherapie am Kantonsspital inbegriffen.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem Talon an.

Kleidung/Trainingszubehör

Bitte bringen Sie bequeme Trainingsbekleidung inkl. Turnschuhe und bei schlechter Witterung eine Regenjacke mit. Ein Blutzuckermessgerät, für diejenigen die es im Alltag ebenfalls benötigen.

Anmeldetalon

Gruppentraining «Leichter bewegen» am Kantonsspital Frauentfeld

Name Vorname

Adresse

Tel.

E-Mail

Trainingsbeginn/Datum:

- Ich bringe eine ärztliche Verordnung mit
- Ich bin SelbstzahlerIn und löse ein Abo für:
 - 3 Monate à Fr. 200
 - 6 Monate à Fr. 360