



3. Technischschwimmen Rücken:

Mindestvoraussetzung:
20 Meter auf dem Rücken schwimmen können
Mo, Mi, Fr: 16.15 – 16.45 Uhr

4. Schwimmtraining:

Mindestvoraussetzung: 5 min Schwimmen können
Korrekturen zu Brust- und Kraultechnik,
Bahnenschwimmen als Ausdauertraining
Di 14.45 – 15.30 u. Do 15.30 – 16.15 Uhr

5. Wassergymnastik:

Stabilisation und Mobilisation des Halte-Stütz-Apparates
I: Ganzkörperübungen: Mo, Di, Do, Fr: 8.45 – 9.15 Uhr,
Mo – Fr 16.45 – 17.15 Uhr
II: Hüfte-/Schulterübungen: Mo, Mi, Fr: 10.45 – 11.15/
15.15 – 15.45 Uhr

6. Aquajogging:

Herz-Kreislauf-, Gelenk- und Muskeltraining
Mo, Mi, Fr: 10.15 – 10.45/14.45 – 15.15/15.45 – 16.15 Uhr
Di/Do 9.15 – 9.45 u. 16.15 – 16.45 Uhr
Di 15.30 – 16.00 Uhr

7. Entspannung im Wasser:

Mit und ohne Musik; richtige Entlastung des Halte-Stütz-Apparates; entspannte Wasserlage; ruhiges Schwimmen mit angepasster Atmung, Mo, Mi, Fr: 11.15 – 11.45 Uhr

8. Freies Schwimmen:

Mo bis Fr: 16.45 – 18.00/Mo, Mi, Fr: 7.00 – 10.15,
18.00 – 20.00/Di u. Do: 7.00 – 9.15/Do: 18.00 – 20.30 Uhr
(teilweise in einer Schwimmbeckenhälfte)
Sa u. So: 8.30 – 12.00/14.00–17.00* Uhr

9. Sauna:

Entspannen; Vorbeugen von Erkältungskrankheiten
Mo: 9.00 – 12.00 gemischt 14.00 – 17.00 Damen
Di: 9.00 – 12.00 Herren 14.00 – 17.00 gemischt
Mi: 9.00 – 12.00 gemischt 14.00 – 17.00 Damen
Do: 9.00 – 12.00 gemischt 14.00 – 20.45 gemischt
Fr: 9.00 – 12.00 Damen 14.00 – 17.00 Herren
Sa: 8.30 – 12.00 Damen
So: 8.30 – 12.00 gemischt
Sa/So: 14.00 – 17.00*
gemischt

D Entspannungstraining/Sonstiges

1. Entspannungsübungen:

(Bewegungshalle 1)
Atem-/Musik-/Muskuläre Tiefenentspannung
Mo, Mi, Fr 14.00 – 14.30 Uhr und Di u. Do: 16.30 – 17.00

2. Tai chi Chuan/Qigong:

Basisprogramme mit haltungsfördernden und entspannenden Übungen
(Bewegungshalle 1)
Mo bis Fr 8.30 – 9.00/Mo, Mi, Fr 15.00 – 15.30 Uhr
(Bewegungshalle 3)
Di u. Do: 7.00 – 7.30/15.30 – 16.00/17.00 – 17.30 Uhr

3. Konzentrierte Bewegungstherapie:

(Bewegungshalle 3)
Bewusstmachen von Risikoverhaltensweisen und Gewohnheitsbewegungen; Sinneswahrnehmung
(Anmeldung durch das Terminbüro)

4. Adipositasgruppe:

(Ergometerraum)
Abnehmprogramme über die Kombination von Muskelaufbautraining, Ausdauerbelastung und Spiel
(Anmeldung durch das Terminbüro)

5. Angst-, 6. Depressions-, 7. Schmerz-Gruppe

(Anmeldung durch das Terminbüro)

8. Gesundheitsinformation:

(Seminarraum)
Aktuelle Informationen zu bewegungstherapeutischen Themen finden jeden Montag und Mittwoch von 16.30 bis 17.15 Uhr statt (Themenliste s. BWZ-Monatsprogramm).

1. Teilnahme

Nachdem Ihre behandelnden ÄrztInnen/PsychologInnen entsprechende BWZ-Therapieformen in der Behandlungskarte verordnet oder erlaubt haben, wählen Sie selbstständig – ohne Terminbüro – die An-/Zuwendungszeiten aus.

2. Pünktlichkeit

Wir bitten, die genannten Anfangszeiten pünktlich einzuhalten. Eine auf den Therapieschwerpunkt abgestimmte Aufwärmphase und die Rücksicht auf MitpatientInnen schließen bei Zuspätkommen Ihre Teilnahme aus.

3. BWZ-Umkleidesystem

Sie benötigen eine 1,- €-Münze zum Verschließen Ihres Umkleideschranks; Entnahme nach dem Öffnen.

4. BWZ-Freigelände

Bei schönem Wetter können Anwendungen, die offiziell in der Halle angekündigt sind, auch im BWZ-Garten oder auf dem Kleinspielfeld vor dem BWZ durchgeführt werden. Treffpunkt bei Therapiebeginn bleibt immer der im Therapieplan genannte Ort.

5. Fitnessmeile

Das Benutzen der Fitnessmeile ohne Anleitung eines BWZ-Therapeuten geschieht auf eigene Gefahr.

6. Tischtennis

Für eigenständiges Spielen an unserer Tischtennisplatte in den Bewegungshallen 1/2/3 verleihen wir an der BWZ-Infothek gerne gegen Hinterlegung Ihrer Therapiekarte Tischtennisschläger und -bälle. Spielzeiten für Tischtennis: Fr 18.00 – 20.00/Sa u. So 8.30 – 12.00/14.00 – 17.00* Uhr.

7. Federball

Selbstständiges Spielen ist in unseren Bewegungshallen 1/2/3 möglich. An der BWZ-Infothek bieten wir Ihnen gerne gegen Hinterlegung Ihrer Therapiekarte Bälle und Schläger an. Spielzeiten: Fr 18.00 – 20.00/Sa u. So 8.30 – 12.00/14.00 – 17.00* Uhr.
Bitte behandeln Sie die Spielgeräte sachgemäß!

8. BWZ-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 6.50 – 20.00 (Donnerstag bis 21.00 Uhr), Samstag u. Sonntag 8.30 – 12.00/14.00 – 17.00* Uhr. Das BWZ ist montags bis freitags von 12.00 – 13.50 geschlossen!

* Die Zeiten 14.00 – 17.00 Uhr haben keine Gültigkeit vom 1. Mai bis 31. Oktober.



Therapieplan



**Kliniken Neutrauchburg
Therapeutisches Bewegungszentrum**

Anschrift: Schlossstr. 8 · 88316 Isny-Neutrauchburg
Telefon: +49 (0) 7562 71-1151 Telefax: +49 (0) 7562 71-1195
Service-Nr.: 0180 3257615 (9 Ct./min. aus dem Festnetz und höchstens 42 Ct./min. aus den Mobilfunknetzen, innerhalb Deutschlands)
E-Mail: info@therapeutisches-bwz.de
Internet: www.therapeutisches-bwz.de · www.wz-kliniken.de

■ Die MitarbeiterInnen des Therapeutischen Bewegungszentrums (BWZ) heißen alle neu angekommenen PatientInnen und Gäste zu Beginn ihres Aufenthaltes in Isny-Neutrauchburg recht herzlich willkommen! Mit dem vorliegenden BWZ-Therapieplan möchten wir Ihnen die Möglichkeiten und die dazugehörigen Zeiten von allen ganzheitlich ausgerichteten sport- und bewegungstherapeutischen An-/Zuwendungen im Bewegungszentrum aufzeigen. ■

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>A Ausdauertraining/
Natur erleben</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ergometertraining 2 Gehtraining (Walking) 3 Lauftraining (Jogging) 4 Nordic Walking 5 Radfahren/Skilanglauf/
Schneeschuwandern 6 Wandern | <p>C Wasser-/
Schwimmtherapie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Wassergewöhnung 2 Anfängerschwimmen 3 Technikschwimmen 4 Schwimmtraining 5 Wassergymnastik 6 Aquajogging 7 Entspannung im Wasser 8 Freies Schwimmen 9 Sauna |
| <p>B Gymnastik/
Muskelaufbautraining</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Gymnastik und Spiel 2 Atemgymnastik 3 Beckenbodengymnastik 4 Fußgymnastik 5 HWS-Gymnastik 6 Medizinische
Trainingstherapie 7 Rückengymnastik 8 Rückenschule | <p>D Entspannungstraining/
Sonstiges</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Entspannungsübungen 2 Tai chi chuan/Qigong 3 Konzentrierte
Bewegungstherapie 4 Adipositasgruppe 5 Angstgruppe 6 Depressionsgruppe 7 Schmerzgruppe 8 Gesundheitsinformation |

■ **Ganzheitliche Sport- und Bewegungstherapie:**
Das Miteinander von Informationsweitergabe und Selbsterfahrung bildet die Basis für ein biopsychosoziales Denken und Handeln. Dieses zeigt unseren Patienten und Gästen den Wert der Bewegung im Zusammenhang mit Gesundheit einschließlich Lebensstil und Umwelt auf. ■

■ **Aufgabenstellung der ganzheitlichen Sport- und Bewegungstherapie:**
Ihrem jeweiligen Gesundheitszustand entsprechend sollen sport- und bewegungstherapeutische Maßnahmen gesucht und gefunden werden, die Ihnen zu Hause – ohne Hilfe der Gruppe und der TherapeutInnen – ein sinnvolles aktives Alltagsverhalten ermöglichen. Dabei sind funktions- und erlebnisorientierte sport- und bewegungstherapeutische Inhalte für das zukünftige „In-Bewegung-bleiben“ gleichermaßen wichtig. ■

■ **Ziel unserer ganzheitlichen Sport- und Bewegungstherapie:**
Einsicht und Motivation zur Mitwirkung an der eigenen Gesundheit zu entwickeln, die wir als Fähigkeit definieren, trotz eines gewissen „Handicaps“ genießen, arbeiten und zufrieden sein zu können. ■

A Ausdauertraining/Natur erleben

- 1. Ergometertraining:**
(Ergometerraum BWZ-Untergeschoss)
15/20/40 Minuten Fahrzeit
Mo, Mi, Fr: 9.30/10.00/15.30 Uhr
Di u. Do: 9.30 u. 16.00 Uhr

- 2. Gehtraining (Walking):**
(Bewegungshalle 1)
Gelenkschonendes Gehen in individuellem Tempo
Einführung Mo, Mi, Fr: 16.30 – 16.45 Uhr
(einmalige Teilnahme)
Anschließende Weiterführung (Praxis):
Mo, Mi, Fr: 16.45 – 17.30 Uhr

- 3. Lauftraining (Jogging):**
(Bewegungshalle 1)
Gelenkschonendes Laufen in individuellem Tempo,
Herz-Kreislauf-Training
Einführung Mo, Mi, Fr 16.30 – 16.45 Uhr
(einmalige Teilnahme)
Anschließende Weiterführung (Praxis):
Mo, Mi, Fr: 16.45 – 17.30 Uhr

- 4. Nordic Walking:**
(Bewegungshalle 1)
Wochenkurse für Einsteiger à 2 Mal 45 Minuten
(Anmeldung durch das Terminbüro)
Fortgeschrittenenprogramme (s. BWZ-Aushang)

- 5. Rad fahren/Skilanglauf/Schneeschuwandern:**
(BWZ-Fahrrad-/Skiraum)
Saison- und witterungsabhängige Anfänger- und Fortgeschrittenenprogramme (s. BWZ-Aushang)

- 6. Wandern:**
(BWZ-Haupteingang)
Saison- und witterungsabhängig
(s. BWZ-Aushang)

B Gymnastik/Muskelaufbautraining

- 1. Gymnastik und Spiel:**
(Bewegungshalle 3)
Kleine Koordinationsübungen und Interaktionsspiele
(Anmeldung durch das Terminbüro)

- 2. Atemgymnastik:**
(Bewegungshalle 3)
Mo, Mi, Fr 8.30 – 9.00 Uhr
Mo bis Fr 16.30 – 17.00 Uhr

- 3. Beckenbodengymnastik:**
(Seminarraum)
Übungen für den Beckenboden, Körperwahrnehmung und Körperhaltung inkl. Atemübungen
Wochenkurs (Anmeldung durch das Terminbüro)

- 4. Fußgymnastik:**
(Seminarraum)
Beweglichmachung der Fußgelenke, Gefäßtraining, Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur
Mo bis Fr 10.00 – 10.30 Uhr

- 5. HWS-Gymnastik:**
(Bewegungshalle 1)
Mo bis Fr: 10.30 – 11.00 Uhr u. 15.30 – 16.00 Uhr

- 6. Medizinische Trainingstherapie:**
(Trainingsraum)
Individuelles Muskel- und Gelenktraining
Für Neulinge: Verpflichtender Einführungstermin durch das Terminbüro
Weiterführende Praxiszeiten: Mo bis Fr: 7.30 – 12.00/
14.00 – 18.00/Sa u. So 8.30 – 12.00/14.00 – 17.00 Uhr*
Mit Therapeutenanleitung: Mo, Mi, Fr: 10.30 – 11.45/
15.30 – 18.00/Di u. Do 9.45 – 11.15/16.30 – 18.00 Uhr

- 7. Rückengymnastik:**
(Bewegungshalle 3)
Dehnen und Beweglichmachen:
Mo, Fr: 15.00 – 15.30 Uhr
Rückengymnastik (mittlere Belastung):
Mo, Mi, Fr: 9.00 – 9.30 Uhr
Mo bis Fr: 11.00 – 11.30/16.00 – 16.30 Uhr
Rückengymnastik (intensive Belastung):
Mo, Mi, Fr 10.00 – 10.30 Uhr

- 8. Rückenschule:**
(Seminarraum)
Verpflichtender Einführungskurs (Anmeldung durch das Terminbüro)

C Wasser-/Schwimmtherapie

- 1. Wassergewöhnung:**
Übungen zur Überwindung der Wasser- bzw. Tiefenangst, Atemschulung; Mo, Mi, Fr: 9.15 – 9.45 Uhr
- 2. Anfängerschwimmen:**
Erlernen einer vorgegebenen Schwimmart (Brust – Rücken)
Mo, Mi, Fr: 9.15 – 9.45 Uhr