

Walking

Zum gesundheitsorientierten Ausdauertraining zählen die in Gruppen angebotenen Soft- und Power-Walking-Stunden mit oder ohne Nordic-Walking-Stöcke.

Ausdauertraining ist eine hervorragende Möglichkeit Herz und Kreislauf optimal in ihrer Funktion zu verbessern. Sie stärken ihr Immunsystem, verbessern ihre Durchblutung, ihre Konzentrations- und Gedächtnisleistung, bauen Stress, Anspannung und Ängste ab, verbessern ihr Wohlbefinden und ihre Körperwahrnehmung und nicht zuletzt steigern sie ihr Selbstbewusstsein und erhöhen ihre psychische Belastbarkeit.



Klinikum Fünfseenland Gauting GmbH
Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Robert-Koch-Allee 6 · 82131 Gauting
Tel 089 893 58-0 · Fax 089 893 58-151
info@psychiatrie-gauting.de
www.klinikum-fuenfseenland.de

Räume für Bewegungstherapien



Grundriss Erdgeschoss



Bewegungstherapien

Patienten
information

Die Gesundheits- und Fitnessbewegung

kann als eine der stärksten positiven Strömungen unserer Zeit angesehen werden.

Sie spricht alle Menschen an und hilft aktiv ihre Gesundheit, ihre Leistungsfähigkeit und Fitness, ihr äußeres Erscheinungsbild zu verbessern, ihr Immunsystem zu stärken, Risikofaktoren zu meiden und ihr Wohlbefinden zu steigern.



Gymnastik

Gymnastik oder Krafttraining leistet einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung und Verringerung fast aller körperlichen und psychischen Beschwerden, wie z. B. Depressionen, Burn-out, psychischer Stress oder Migräne.

In unserer Klinik bieten wir Ihnen täglich Gymnastikstunden in unterschiedlichen Leistungsstufen gegen orthopädische Beschwerden, Schwächen des Herz-Kreislauf-Systems, Übergewicht und Abfall der Leistungsfähigkeit an.

Auch wenn Sie einfach nur Spaß an der Bewegung und ihrer körperlichen Fitness haben oder sich ihre Vitalität erhalten möchten, finden Sie hier die Möglichkeit für sich etwas zu tun.

In verschiedenen Therapieräumen steht von der Hockergymnastik über die Rückengymnastik, von der Funktionsgymnastik bis zum Krafttraining alles für Jedermann auf dem Programm.