



## Unser Therapiekonzept setzt auf Nachhaltigkeit

### Wir bringen Leben in Bewegung

In der Klinik Alpenblick schenken wir dem Körper im Sinne der Psychosomatik besondere Aufmerksamkeit. Deshalb bieten wir unseren Rehabilitanden ein breitgefächertes Aktivangebot im Therapeutischen Bewegungszentrum ([www.therapeutisches-bwz.de](http://www.therapeutisches-bwz.de)). Auf diese Weise möchten wir dazu beitragen, dass die Beziehung zum eigenen Körper und das Wahrnehmen des Körpergeschehens verbessert werden.

Unser Therapiekonzept ist ganzheitlich orientiert. Das heißt, dass theoretische Gesundheitsinformationen und praktisches Üben immer Hand in Hand gehen. Nach unserer Erfahrung ist diese Kombination von Wissen und Selbsterleben die beste Motivation, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun – lange über die Dauer einer Therapie hinaus.

Bei allem, was wir mit unseren Rehabilitanden üben und trainieren, geht es niemals um sportliche Höchstleistungen oder die Weiterführung von schul- oder vereinsportlichen Idealen. Vielmehr sollten unsere Rehabilitanden in den bewegungstherapeutischen Anwendungen sinnvolle Bewegungsformen für ihren eigenen Alltag finden. Dabei spielen nicht nur die Eingangsdiagnose, das Lebensalter und das Körpergewicht eine Rolle, sondern auch die ganz individuellen körperlichen und psychischen Voraussetzungen und Fähigkeiten jedes Einzelnen. Auf den Punkt gebracht: Wir wollen unseren Rehabilitanden das Erlebnis verschaffen, in Bewegung gekommen zu sein – mit dem klaren Ziel, dass sie auch weiterhin in Bewegung bleiben können.

### Maßnahmen

Im Mittelpunkt unserer bewegungstherapeutischen Behandlung steht immer der Rehabilitand. Wir richten unserer Maßnahmen genau darauf aus, welche speziellen Beschwerden er hat und wodurch sein Leben im beruflichen oder familiären Umfeld beeinträchtigt ist. Zusammen mit anderen gesundheitsfördernden Maßnahmen möchten wir zum einen vorhandene Funktionsdefizite beseitigen, zum anderen aber auch darüber aufklären, wo deren Ursachen liegen. Wenn es uns gelingt, unsere Rehabilitanden dafür zu sensibilisieren, wie eng ihr individuelles Alltagsverhalten – oder eben auch Fehlverhalten – und die Entstehung einer Krankheit zusammen hängen können, haben wir ein wichtiges Teilziel erreicht.

Ganzheitlich behandelt zu werden, heißt für uns auch, fachbezogene Gesundheitsmaßnahmen in einer wohlthuenden Atmosphäre angeboten zu bekommen. Dazu gehört, dass sich unsere Mitarbeiter nicht nur als Therapeuten verstehen, sondern in erster Linie als Helfer und "Verbündete" unserer Rehabilitanden. Persönliche Zuwendung, ehrlicher Zuspruch und sensible Motivation lassen Vertrauen wachsen – in uns als Partner, vor allem aber auch in die eigenen Fähigkeiten. Und Vertrauen ist wiederum eine tragende Basis für medizinische Erfolge.

### Aktiv für Sie

Mit den "Übungen der Woche" möchten wir Sie im Alltag zum Mitmachen und zum in Bewegung bleiben ermutigen. Denn regelmäßige körperliche Bewegung sorgt mit dafür, dass Sie sich wohl fühlen. Jede Woche veröffentlichen wir eine gymnastische Übung. Jeder Monat widmet sich einem bestimmten Thema, zum Beispiel "Situationen im Büroalltag" oder "Dehnübungen zur Entlastung".

Gerne erhalten Sie weitere Informationen:

Leitung Therapeutisches Bewegungszentrum  
Tel.: +49 (0) 7562 71-1151  
Email: [info@therapeutisches-bwz.de](mailto:info@therapeutisches-bwz.de)