

Medienmitteilung 09. Februar 2021 / hac

Spital Emmental: Pilates-Therapie online

Die Physiotherapie des Spitals Emmental bietet die Pilates-Gruppentherapie neu online an.

Das Spital Emmental betreibt seit März 2020 individuelle Tele-Physiotherapie und nutzt die Erfahrung und Infrastruktur jetzt auch für Gruppentherapien. Die Kursteilnehmenden erhalten einen Zugangs-Link zum Video-Meeting, das jeweils vom Standort Langnau aus durchgeführt wird. Der Vorteil gegenüber YouTube-Tutorials: Das Meeting ist fix und verbindlich, was hilft, den «inneren Schweinehund» zu überwinden. Und es besteht die Möglichkeit, Fragen direkt zu beantworten.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches Kraft, Beweglichkeit, Haltung, Koordination und Atmung verbessert. Durch die Aktivierung der Haltemuskulatur wird die Stabilität der einzelnen Wirbelkörper gewährleistet. Dadurch eignet sich Pilates auch hervorragend, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Die Pilates-Anmeldung erfolgt via 034 421 22 51.

Bildlegende:

Das Ganzkörpertraining Pilates hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen. Die Teilnahme ist im Emmental jetzt auch online möglich.

(Foto: zvg)

Weitere Auskünfte:

Martina Galli, Standortleiterin Physiotherapie Langnau, 034 421 22 51 (Sekretariat, ruft zurück)