



**«RUNDUM GESUND»**

FUNCTIONAL TRAINING FÜR  
JUGENDLICHE MIT GEWICHTSPROBLEMEN

# «RUNDUM GESUND» FUNCTIONAL TRAINING FÜR JUGENDLICHE MIT GEWICHTSPROBLEMEN

Turnen, Sport, Fitness: Für Jugendliche mit Gewichtsproblemen sind dies Reizwörter ohne Anreiz. Im Gegenteil. Schamgefühle und Spott von Schulkameraden machen Betroffene vielfach zu Bewegungsmuffeln, zu Kids, die im Abseits stehen.

Diesen Teufelskreis hilft die Physiotherapie Strapazi mit ihrem spezifischen funktionellen Training zu durchbrechen. Das multidimensionale Programm, das sich an natürlichen Bewegungsabläufen orientiert und ganze Muskelketten beansprucht, wurde in Begleitung der Kinder- und Jugendärztin FMH Silvia Schmid, Spezialistin für pädiatrische Endokrinologie, erarbeitet. Mit Erfolg, wie erste Erfahrungen zeigen.

Kraft und Stabilität, Ausdauer und Koordination, Beweglichkeit und Balance spielerisch und ohne Leistungsdruck zu trainieren, kommt bei den vermeintlich unsportlichen Teenagern gut an. Auch wenn die Übungen intensiv und schweisstreibend sind, wird in der Gruppe viel gelacht und gescherzt. Gewichtswaage und moralischer Zeigefinger sind weit weg.

Stattdessen gibt es für die jugendlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer sorgfältige Begleitung durch erfahrene Physiotherapeutinnen und -therapeuten – und schon bald ein neues, besseres Körpergefühl.

## ANGEBOT

«FUNCTIONAL TRAINING»  
FÜR JUGENDLICHE  
MIT GEWICHTSPROBLEMEN

TEILNAHME AUF ÄRZTLICHE  
VERORDNUNG

FÜR 5 JUGENDLICHE  
AB 8 JAHREN

## ANMELDUNG

PHYSIOTHERAPIE  
STRAPAZI CHUR  
WIESENTALSTRASSE 7  
7000 CHUR  
ANMELDUNG VOR ORT  
ODER AUF STRAPAZI.CH/KURS



Von Krankenkassen anerkannt

