

Kantonsspital Olten **solothurner spitäler** so H

Baslerstrasse 150 | 4600 Olten
T 062 311 41 11 | F 062 311 54 69
info.kso@spital.so.ch



www.solothurnerspitaeler.ch |  solothurnerspitaeler

PATIENTEN-INFORMATION

AKTIV GEGEN ÜBERGEWICHT



Kantonsspital Olten **solothurner spitäler** so H

Mit Bewegung, ein neues Körper- gefühl erreichen

Möchten Sie nachhaltig Gewicht verlieren und dadurch ein besseres Körpergefühl erlangen? Dann starten Sie mit uns das Bewegungsprogramm «Aktiv gegen Übergewicht». Durch ein gezieltes, sportlich vielseitiges Training steigern Sie den Energieverbrauch, damit Sie Gewicht verlieren können.

Ihr Körper wird durch ein dosiertes Training leistungsfähiger und dynamischer. Alltägliche Aufgaben fallen Ihnen leichter.

Diplomierte Physiotherapeutinnen und -therapeuten betreuen Sie individuell während des Kurses. In der Gruppe soll die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt stehen. Durch das Coaching werden Ihnen Ideen für neue Hobbys und sportliche Aktivitäten vermittelt, damit Sie nach dem Programm selbstständig ein für Sie geeignetes Training weiterführen können.

Im Rahmen des Programms stehen wir in engem Kontakt mit den zuweisenden Ärztinnen und Ärzten. Gehen Sie neue Wege, melden Sie sich an.

Wir freuen uns auf Sie

Das Team der Physiotherapie des KSO

Anmeldung

Falls Sie am Kurs teilnehmen möchten, besprechen Sie dies mit Ihren behandelnden Ärzten: Dr. med. U. Pfefferkorn, Prof. Dr. med. G. Rudofsky, Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Die Anmeldung an die Physiotherapie erfolgt über Ihren Arzt.

Programmdauer und -ort

12 Wochen, Montag und Mittwoch von 16.15 bis 17.15 Uhr

Programmstart: Bitte fragen Sie uns an.

Ort: Physiotherapie, Trakt E EG

Kursinhalte

- Polysportives Bewegungsangebot
- Kraft- und Ausdauertraining
- Koordinationstraining
- Beweglichkeitstraining
- Coaching der Eigenaktivität

Kleidung

Für die Therapie im Haus benötigen Sie Turnschuhe, sportliche Kleidung und ein grosses Handtuch. Eine Garderobe mit Dusche steht Ihnen selbstverständlich zur Verfügung.

Treffpunkt

Sekretariat Physiotherapie, Trakt E EG. Bitte kommen Sie bereits in Sportkleidung zum Trainingsbeginn.

Kosten

Ihre Krankenversicherung übernimmt nach einer Kostengutsprache die Kosten mit dem üblichen Selbstbehalt bei ambulanten Leistungen.

Parken

Wir empfehlen Ihnen, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Therapie zu kommen. Besucherparkplätze stehen auf dem Spitalareal gegen entsprechende Gebühr im Parkhaus zur Verfügung. Es besteht auch die Möglichkeit, an der Information am Haupteingang eine vergünstigte Parkkarte für CHF 40.– zu kaufen, die für vier Monate während den Therapiezeiten gültig ist.