

Bewegungstherapie in der Praxis:

Mario Loewenau, Physiotherapeut, Tollense Physio Neubrandenburg

Ziele der regelmäßigen Gruppengymnastik

- Erhalt der Beweglichkeit
 - Schmerzlinderung
 - Kräftigung u. Stärkung des Bewegungsapparates – Muskeln, Knochenbau, Gelenke, Sehnen ...
 - Verzögerung von Versteifung u. Verkrümmung - Erhalt einer möglichst aufrechten Körperhaltung (z. B. bei Morbus Bechterew)
 - Verbesserung von Gleichgewichtssinn und Geschicklichkeit
 - Förderung der Freude an Bewegung (Gruppeneffekt)
- ➔ Anleitung und Motivation für eigene, regelmäßige Bewegungsübungen