



Professionell  
Umfassend  
Menschlich

## Kontakt

**Kantonsspital St. Gallen**  
**Zentrum für Ergo- und Physiotherapie**  
Rorschacherstrasse 95  
CH-9007 St. Gallen

Tel. +41 71 494 15 75  
[www.zep.kssg.ch](http://www.zep.kssg.ch)

1007944 06.2017



# Wassergymnastik

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital  
St. Gallen



## Kursinformationen

### Ort

Volksbad  
Volksbadstrasse 6  
9000 St.Gallen

### Anmeldung

Mit einer Physiotherapieverordnung können Sie sich im Sekretariat Zentrum für Ergo- und Physiotherapie melden.

### Zeit

Im Rahmen eines Vorgesprächs werden Ihnen die genauen Kursdaten bekannt gegeben. Die Gruppe trifft sich 1x pro Woche für je 30 Minuten über 8 Wochen.

### Wassertemperatur

Ca. 33°C

### Ausrüstung

- Handtuch
- Badehose
- Evtl. Badeschuhe

## Wassergymnastik mit und trotz Schmerzen

Leiden Sie unter sogenannten «chronischen», also lange bestehenden, Schmerzen? Sind Sie gerne im Wasser und möchten trotz Schmerzen aktiv bleiben oder wieder aktiver werden?

Dann ist diese Wassergymnastik-Gruppe eine gute Möglichkeit, den Spass und die Freude an der Bewegung wieder zu entdecken.

Das warme Wasser wirkt entspannend und somit auch schmerzlindernd, die Bewegungen fallen leichter und die Muskulatur kann schonend und schmerzarm trainiert werden.

Dies alles erfolgt unter Anleitung von erfahrenen und auf chronische Schmerzen spezialisierten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten.

Bei Fragen zum Programm melden Sie sich bei Ihrem Therapeuten.

