



## 15 Jahre aktive Gesundheitsförderung in der Region

### Jubiläum

Seit exakt 15 Jahre bietet Physio'Fitness Ybrig vielseitige Qualitäts-Physiotherapie in Unteriberg an. Von Beginn an gehören auch Kurse im Bereich Gesundheitsförderung und Gesundheitsbewusstsein dazu. Zentrale Ausgangspunkte sind Freude am Bewegen, gemeinsam Spass haben, individuelle Anpassungen der Übungen und kompetente und gut ausgebildete Kursleiter. Seit nun zehn Jahren ist auch das Fitnesscenter ein fester Bestandteil, um die Trainingsmöglichkeiten für die Kunden und den präventiven Bereich noch zu stärken.

### 2019 Neuer Kursraum

Aufgrund zunehmender Nachfrage und den Wunsch nach Erweiterung des Angebots waren wir einige Jahre aktiv auf der Suche nach Möglichkeiten, um dies zu realisieren. Seit dem ersten September ist es nun so weit und wir haben unseren Kursraum am Riedweg 15 in Unteriberg bezogen. In Zusammenarbeit mit dem unterstützenden Bauherrn ist ein wunderschöner Kursraum nach unserem Entwurf entstanden. Das Kernstück des Raumes ist eine Übungsfläche von mehr als 100 Quadratmetern mit Holzboden und Bodenheizung und eine herrliche Raumhöhe mit bis zu fünf Metern. Zusätzlich gibt es einen Empfang, Toiletten, Umkleidekabinen und Duschen sowie ein Sitzungszimmer.

### Grundgedanke – Freude am Vorbeugen

Die Kurse und – später das Fitnesscenter – starteten in erster Linie als Ergänzung zum physiotherapeutischen Angebot und zur Vorbeugung von gesundheitlichen Beschwerden. Im Laufe der Zeit haben sich die Kurse und auch die Teilnehmer entwickelt. Nicht immer steht das Beheben eines Defizits am Anfang. Viel mehr ist das freudvolle und gesunde Bewegen unter fachlich geschulter Anleitung in den Fokus gerückt. Wenn keine Freude da ist, wird jede Bewegungsform schwer und mühsam und gerade die Leichtigkeit und innere Motivation begeistert die Teilnehmer zum Bewegen. Genau das Bewegen und körperliche Aktivitäten sind Schlüsselbegriffe in unserer heutigen bewegungsarmen Gesellschaft und sorgen für einen guten Ausgleich zu dem meist sitzenden Alltag. Da wo die Krankenkassen am meisten sparen könnten, in der Vorbeugung, da sind wir aktiv.

### Massgeschneiderte Bewegung auf Lebzeit

Die Kursteilnehmer sind teils schon seit Anfang dabei und das deutet schon auf mehr als nur Disziplin hin. Das Alter der Teilnehmer variiert zwischen 14 und 80 Jahre, das Niveau ist vom Einsteiger bis zum Profi. Zudem gibt es verschiedene Teilnehmer, die eine Anpassung brauchen bei der Übungsausführung aus Rücksicht auf die persönlichen Möglichkeiten und Belastungsgrenzen. Das ist der grosse Vorteil der betreuten Kurse, dass die Kursleiter immer zielgenaue Anpassungen für jeden Teilnehmer anbieten, damit eine gute Bewegungsausführung garantiert ist. Ein Teil dieses gesunden Bewagens und des Körperbewusstseins ist auch, dass die Kunden selber spüren, was ihnen gut tut und was nicht und so für sich die Grenzen erkennen. Damit können sie die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit übernehmen.

### Stets auf der Suche nach neuen Möglichkeiten

Geschäftsführer Wytze Bakker erzählt über die weiteren Pläne: «Schritt für Schritt entwickeln wir neue Möglichkeiten für die Gesundheitsförderung und setzen diese um. Wir haben kompetente Betreuer und Kursleiter angestellt und uns an deren Ausbildung beteiligt. Damit haben wir nun ein breites Angebot an Kursen, vom medizinischen Rückenturnen (nur unter physiotherapeutischer Anleitung) über Pilates, Yoga und neu auch MAX-ABS (Kraft, Ausdauer und Koordination) und Sypoba (Stabilität, Koordination und spannendes Gleichgewicht). Auch mit Kinderyoga werden wir starten. Ich persönlich würde mich sehr freuen, einen Langlaufvorbereitungskurs durchzuführen mit Akzent auf Rumpfstabilität, Beinachsen und Kraftübertragung, anstelle des Standards auf Kraft und Koordination zu setzen.»

Informationen zur Firma und den diversen Angebote finden sie auf der Webseite [www.physiofitnessybrig.ch](http://www.physiofitnessybrig.ch)



### Physio Fitness Ybrig AG

Waagtalstrasse 9b  
8842 Unteriberg  
Telefon 055 414 51 51  
info@physiofitnessybrig.ch