



Das ATS-Forum lädt ein:

Kraft-, Fitnessstraining und Sport in der PUK

Die positive Wirkung von körperlichem Training auf Herz-Kreislauf, Stoffwechsel und Muskulo-Skelettalem- sowie Immunsystem ist längst bekannt und dank wissenschaftlicher Forschung ausführlich belegt.

Wie aber wirkt Sport auf unsere Psyche? Kann ein körperliches Training über längere Zeit auch bei psychischen Störungen eine wesentliche Rolle spielen und wie lassen sich diese Zusammenhänge erklären?

Im diesem ATS Forum geht der Referent aus sport-physiotherapeutischer Sicht näher auf diese Fragen ein und vermittelt einen Überblick darüber, wie die positive Wirkung von Sport in der PUK genutzt wird.

Er stellt die beiden Angebote Kraft-, Fitnessstraining und Sportgruppe vor, vergleicht die Gruppen und ihre unterschiedlichen Wirkungen auf psychische Störungen untereinander und schildert mit Beispielen seine praktischen Erfahrungen.

Referent:

Felix Keller
dipl. Physiotherapeut FH
Sportphysiotherapeut

Dienstag, 15. Februar 2011
12:00 – 13:00 Uhr
im Sitzungszimmer H2 01

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Freundliche Grüsse
Theresa Witschi
Vizedirektorin DPTS
Leiterin Abteilung Therapien und Sozialdienst

