

Sie schaffen es,



wir unterstützen Sie

Übergewicht bzw. Adipositas ist ein Risikofaktor für mehrere chronische Krankheiten, einschliesslich Bluthochdruck, Diabetes, Herz- Kreislauferkrankungen, Schlaf-Apnoe, Osteoarthritis, Abnahme der Leistungsfähigkeit und Gelenksschmerzen.

Übergewicht wird definiert durch den Body Mass Index (BMI)
Körpergewicht/Körpergrösse²

	Untergewichtig	Normal Gewicht	Leicht übergewichtig	Adipositas
BMI :	15 – 20	20 – 25	25 – 30	Ab 30

Es gibt keine schnelle, erfolgreiche Methode zur Gewichtsreduktion und es gelingt selten im Alleingang.

Aber: Sie schaffen das, und wir werden Sie unterstützen!

Wer sind wir?

Wir sind das Physiotherapeutenteam von Wohnheim Riggisberg.

Wir werden Sie vertraut machen mit verschiedenen Formen der Bewegung:

- Wandern mit Schritt- und Pulsmessungen, mit mittlere Intensität
- Wassergymnastik, unter Entlastung der Gelenke, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer steigern
- Nordic walking, intensiver als Wandern, weil 80% der Muskeln gebraucht werden
- Entspannungsübungen

Wir werden mit Ihnen ein Aufbauprogramm erarbeiten und Sie beraten, welche Bewegungsart für Sie am besten geeignet ist.

Körperliche Aktivität bewirkt: Ruhepuls↓
Blutdruck↓
Kardiovaskuläres Risiko↓
Verbesserung des Fettstoffwechsels

**Und ausserdem: Es soll Spass machen!
Es ist nie zu spät um anzufangen!**

Aber: wir sind nicht alleine. Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Programm in Zusammenarbeit mit:

**den Hausärzten der Region,
Frau S.Heckendorn, Ernährungsberaterin, Riggisberg**