



Gleichgewichtstraining

- **Sie leiden unter Schwindel und Standunsicherheit?**
- **Sie kommen leicht aus dem Gleichgewicht?**
- **Ihr Kreislauf fährt ab und zu Karussell, ohne dass Ihr Hausarzt oder Internist eine Ursache feststellen konnte?**
- **Sie möchten Ihre Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit verbessern?**
- **Im Rücken zwickt und zwackt es?**
- **Ihre Muskulatur ist häufig verspannt?**

Wenn Sie eine oder sogar mehrere Fragen mit "ja" beantworten, sprechen Sie unser Praxisteam gezielt auf einen Test und das Gleichgewichtstraining an.

In einem umfangreichen Test werden Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordination exakt bestimmt. **Die Auswertung ermittelt auch Ihr aktuelles Sturzrisiko.** Diese Ergebnisse geben uns wertvolle Hinweise wie Ihnen mit einem speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Training geholfen werden kann.

Testablauf: Der Testablauf besteht aus vier je etwas 30 Sekunden dauernden Schritten. Ihre Bewegungen in dieser Zeit werden aufgezeichnet und dienen der Auswertung.

- Schritt 1: Sie stehen entspannt und ruhig mit beiden Füßen auf einer Testplatte.
- Schritt 2: Sie schließen, auf der Platte stehend, die Augen.
- Schritt 3: Sie stehen auf der Testplatte, der Untergrund wird durch ein zusätzlich dazwischen liegendes Spezialkissen bewusst leicht beweglich gestaltet.
- Schritt 4: Sie schließen zusätzlich wiederum die Augen.

Wie verläuft das Gleichgewichtstraining?

Abhängig von Ihren Bedürfnissen entscheiden wir, welche konkreten Trainingsschritte für Sie besonders gut geeignet sind. So erhalten Sie ein **individuelles Training zur Verbesserung Ihrer Stand- und Gangsicherheit.** Das Gleichgewichtstraining ist keine Krankenkassenleistung.

Über einen Computermonitor werden Ihnen Aufgaben gestellt.

Während des Test und des Trainings ist es ausgeschlossen, dass Sie umfallen werden, da Sie sich bei Bedarf an einem Haltegestell festhalten können.

Das Gleichgewichtstraining unterstützt Sie bei:

- Standunsicherheit und Schwindel
- Gleichgewicht- und Kreislaufproblemen
- Koordinations- und Konzentrationsstörungen
- Optimierung des Gleichgewichts
- Im (Leistungs-)Sport
- Rücken- und Verspannungsschmerzen

Zögern Sie nicht, das Praxisteam auf diese Methode gezielt anzusprechen. Wir werden Sie gerne



beraten und den Gleichgewichtstest mit Ihnen durchführen.