

SICHER IN BEWEGUNG

Bei Knochenmetastasen, Osteolysen oder erhöhter Knochenempfindlichkeit braucht Bewegung ein klares Konzept. SICHER IN BEWEGUNG setzt deshalb auf zwei zentrale Bereiche: **Ausdauer sowie Stabilität & Kraft.**

1. AUSDAUER – BELASTBARKEIT ZURÜCKGEWINNEN

Im Mittelpunkt steht nicht sportliche Leistung. Es geht darum, Ihre Belastbarkeit Schritt für Schritt zu stärken: kontrolliert, dosiert und passend zu Ihrer aktuellen Situation. Therapeutische Spaziergänge, Ergometertraining oder Nordic Walking können dabei helfen, Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Wohlbefinden zu unterstützen. So kann Ausdauertraining dazu beitragen, mehr Energie für den Alltag zu gewinnen – und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit zu stärken.

Mögliche Inhalte:
- Ergometertraining
- Nordic Walking
- dosierter Belastungsaufbau
- Schulung der eigenen Belastungsgrenzen
- alltagsnahe Ausdauerübungen

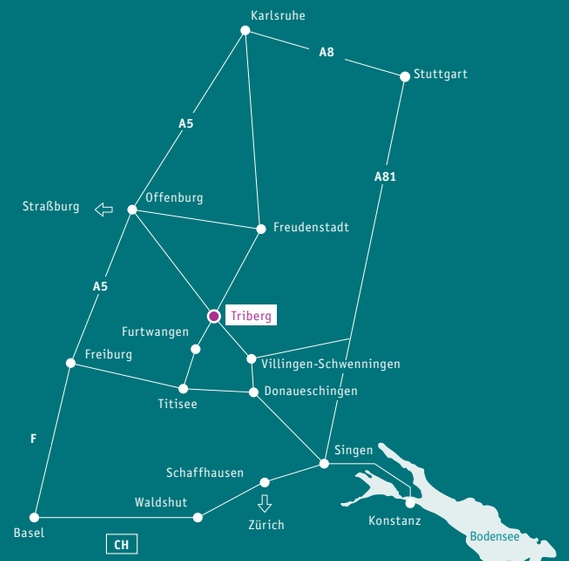
2. KRAFT- UND STABILITÄT – SICHERHEIT IM ALLTAG AUFBAUEN

Kraft, Stabilität und Koordination sind die Grundlage für viele Aktivitäten im Alltag – beim Gehen und Treppensteigen ebenso wie bei Sport und Freizeit.

Das Training von Stabilität & Kraft ist deshalb ein zentraler Bestandteil von SICHER IN BEWEGUNG. Es stärkt gezielt die Muskulatur, verbessert Bewegungsabläufe und führt meist zu einer Schmerzreduktion. Dabei trainieren Sie nicht nach einem Standardprogramm. Ihre Übungen werden individuell ausgewählt, therapeutisch begleitet und an Ihre medizinische Ausgangslage angepasst.

Mögliche Inhalte:
- Physiotherapie im Einzelsetting
- Angepasste Bewegungsgruppen
- Aqua-Therapie
- Atem- und Entspannungs-übungen
- Individuell begleitetes Krafttraining





Kontakt

Asklepios Klinik Triberg
Ludwigstraße 1–2
78098 Triberg
Tel.: +49 77 22 955-0
triberg@asklepios.com
www.asklepios.com/triberg

ASKLEPIOS
KLINIK TRIBERG



SiB

SICHER IN BEWEGUNG

Unser Bewegungsprogramm für Menschen mit Knochenmetastasen, Osteolysen oder erhöhter Knochenempfindlichkeit

ASKLEPIOS
KLINIK TRIBERG



Dr. med. Andrea von den Berg
Chefärztin Asklepios Klinik Triberg

In der Rehabilitation möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre persönlichen Möglichkeiten bestmöglich zu nutzen. Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Ihnen herauszufinden, was Sie stärkt und was für Sie sinnvoll und sicher möglich ist. Dabei verbinden wir medizinische Sicherheit mit einem individuell abgestimmten Therapieangebot – damit Sie aktiv bleiben und Ihre eigenen Ziele verfolgen können.

SiB – DAS BEWEGUNGS-KONZEPT FÜR BESONDERE DIAGNOSEN

In der Asklepios Klinik Triberg erwartet Sie ein spezialisiertes Konzept für Menschen mit

- **Knochenmetastasen**
- **Osteolysen oder**
- **erhöhter Knochenempfindlichkeit.**

Wir schauen genau auf Ihre persönliche Situation: auf Ihre medizinischen Voraussetzungen, Ihre Beschwerden, Ihre Belastbarkeit und Ihre Ziele für den Alltag. Auf dieser Grundlage entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen ein Bewegungsprogramm, das Sicherheit gibt und zugleich Ihre Möglichkeiten stärkt.

Dabei stehen zwei Bereiche im Mittelpunkt:
Ausdauer sowie Stabilität & Kraft.

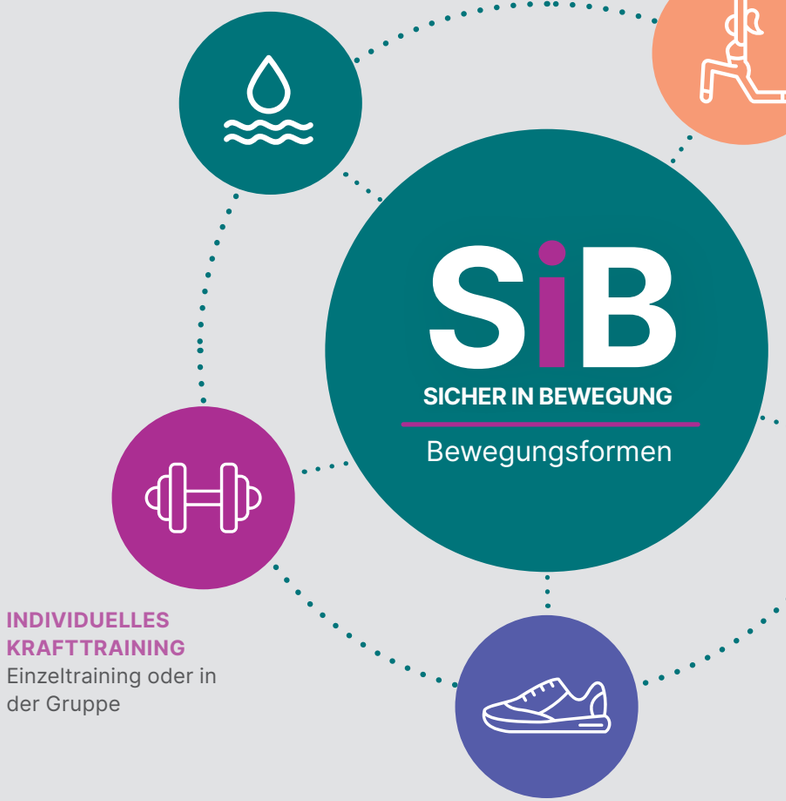
Ausdauer hilft Ihnen, Ihre Belastbarkeit Schritt für Schritt wieder aufzubauen und zu steigern.
Stabilität & Kraft unterstützen Sie dabei, alltägliche Bewegungen sicherer zu bewältigen – vom Aufstehen, Gehen, Treppensteigen bis hin zum Sport.

Wir finden gemeinsam heraus, was für Sie sicher möglich ist – fachlich begleitet, individuell angepasst und mit dem Blick auf mehr Bewegung.
Denn: Bewegung ist Leben.



BEWEGUNG IM WASSER
Schonende Bewegung, die entlastet, stärkt und gut tut.

KRANKENGYMNASTIK IM EINZELSETTING
Individuelle Therapie für Ihre persönlichen Ziele und Bedürfnisse.



INDIVIDUELLES KRAFTTRAINING
Einzeltraining oder in der Gruppe

AUSDAUER
Gehen, Ergometer, Nordic Walking

STABILITÄT
- Bewegungsgruppe
- Atemgymnastik

SICHER
Fundiert, individuell und evidenzbasiert

INDIVIDUELL
Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt

BEWEGUNG
Für mehr Kraft und bessere Lebensqualität