

*Institut für Therapien  
und Rehabilitation*

# NEURO- TRAINING

Ihr ambulantes neurologisches  
Trainingsprogramm



**KSW**

KANTONSSPITAL  
WINTERTHUR

# Liebe Patientin Lieber Patient

Mit Neuro-Training, Ihrem ambulanten neurologischen Trainingsprogramm, bieten wir am Kantonsspital Winterthur ein umfassendes Programm zur Steigerung Ihrer Gehfähigkeit und der körperlichen Fitness.

*Das Team Neuro-Training*

Kantonsspital Winterthur

## PROGRAMM – GRUNDTRAINING

---

**Pro Woche finden  
2 Trainingseinheiten statt**



2 Trainings à 45 Minuten,  
bestehend aus Übungen zur  
Stärkung von Ausdauer, Kraft,  
Geschicklichkeit und Balance

# Neuro-Training – Ihr ambulantes neurologisches Trainingsprogramm

## Indikation

Neuro-Training ist ein Zirkeltraining und eignet sich für Patienten, deren Gehfähigkeit nach einem Schlaganfall oder durch andere neurologische Grunderkrankungen eingeschränkt ist.

## Voraussetzungen für die Teilnahme

- mindestens 10 m gehen können
- mindestens ein situatives Verständnis für Trainingsaufgaben
- freier Stand im Raum

## Ziele

- Verbesserung der Gehfähigkeit im Alltag bez. Sicherheit, Gehstrecke, Treppe
- Erleichterung der Teilnahme am täglichen Leben

## Programm

Neuro-Training erstreckt sich über zwölf Wochen, pro Woche finden zwei Trainingseinheiten statt. Um einen Eindruck vom individuellen aktuellen Mobilitätsniveau zu erhalten, werden vom betreuenden Therapeuten vorgängig ein Zielgespräch und Mobilitätstests durchgeführt. Das Zirkeltraining beinhaltet verschiedene Trainingsstationen, wobei jede auf einzelne Aspekte des Gehens ausgerichtet ist. Dabei werden Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und Balance trainiert.

An jeder Station wird konstant zwei bis drei Minuten lang trainiert, danach wird in einer kurzen Pause zur nächsten Station mit einem anderen Trainingsschwerpunkt gewechselt.

Das Training wird von einem Physiotherapeuten und einem Assistenten geleitet, die Sie bei der Ausführung der Übungen unterstützen und Ihnen bei Fragen gern zur Verfügung stehen.

## Kosten

Liegt eine Kostengutsprache vor, werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

**KANTONSPITAL  
WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15  
Postfach 834  
8401 Winterthur  
Tel. 052 266 21 21  
info@ksw.ch  
www.ksw.ch

9/2019

---

**Institut für Therapien und Rehabilitation**

Tel. 052 266 48 90  
therapien@ksw.ch

---