

*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
zwei Trainingseinheiten statt**



Zwei 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 Patientinnen und Patienten, deren Gehfähigkeit nach einem Schlaganfall oder durch andere neurologische Grunderkrankungen eingeschränkt ist.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- mindestens zehn Meter 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

Das Neuro-Training findet mit zwei Trainingseinheiten pro Woche statt. Um einen Eindruck vom individuellen aktuellen Mobilitätsniveau zu erhalten, werden von der betreuenden therapeutischen Person 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.

Das Training wird von einer Physiotherapeutin/einem Physiotherapeuten und einer Assistentin/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.

Trainingszeiten

Mittwoch und Freitag, jeweils von 13.00–14.00 Uhr

Mittwoch

- in der Turnhalle (Albanistrasse, siehe Lageplan auf der Rückseite)
- Treffpunkt: in der Turnhalle um 12.45 Uhr
- Kleidung: bequeme Kleidung und Hallenschuhe

Freitag

- im KSW (Haus E, 1. OG)
- Treffpunkt: Wartebereich Therapien

Lageplan KSW

- ▶ Eingang Notfallzentrum
- ▶ Haupteingänge



Training Mittwoch

📍 **Haus U**
Albanistrasse 24
Haupteingang



Training Freitag

📍 **Haus E, 1. OG**