

Muoversi è importante: previene e aiuta a curare molte patologie.

Per le persone con problemi reumatici, Gruppo Bonvicini e UISP propongono tre diversi corsi:

piscina,
nordic walking
palestra personalizzata

Scelga l'attività che le piace di più!

Il corso è di 14 incontri.

Bewegung ist wichtig: Sie hilft, Erkrankungen vorzubeugen und zu behandeln.

Die Bonvicini Gruppe und die UISP schlagen für Menschen mit Rheumabeschwerden drei verschiedene Kurse vor:

Schwimmen
Nordic Walking
persönliches Fitnesstraining

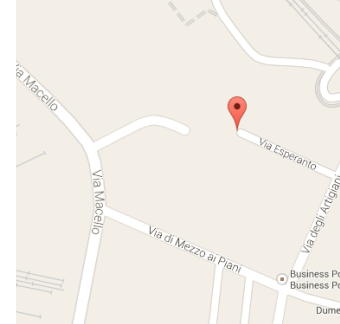
Wählen Sie das, was Ihnen am besten gefällt!

Der Kurs umfasst 14 Treffen.



Palestra | Sporthalle

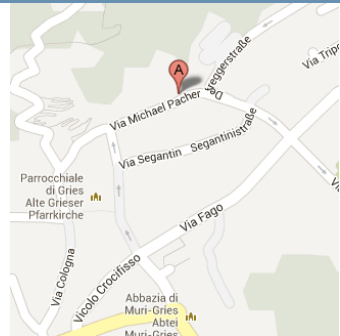
Presso il Maso Premstaller, raggiungibile in auto da via Esperanto e con l'autobus n. 11.



Am Premstallerhof, erreichbar mit dem Auto über die Esperantostraße oder mit dem Bus Nr. 11

Piscina | Schwimmbad

Presso la Casa di Cura Bonvicini in via M. Pacher, raggiungibile con l'autobus n.10, n.1 e n.14.



In der Bonvicini-Klinik in der Pacherstraße, erreichbar mit den Bussen Nr. 10, 14 und 1



Prenotazioni e informazioni
Anmeldung und Informationen

UISP - Comitato di Bolzano

Via Dolomiti, 14 - 39100 Bolzano/Bozen
Tel: 0471 300 057 | Fax: 0471 325 007
www.uisp.it/bolzano e-mail: bolzano@uisp.it



Salute e movimento

Attività fisica per pazienti reumatici

Bewegung bedeutet Gesundheit

Körperliche Tätigkeit
für Patienten mit rheumatischen Problemen





Salute e movimento | Bewegung bedeutet Gesundheit

Palestra | Fitnessübungen

Lunedì | Montag
12.30-13.30 / 13.30-14.30

Palestra UISP presso Maso Premstaller
UISP Sporthalle beim Premstallerhof

L'attività fisica svolta in palestra sarà altamente personalizzata sulle esigenze specifiche di ogni persona: questo garantisce che i movimenti siano davvero efficaci, e favorisce un corretto recupero di tutte le funzioni muscolari e articolari.

Die körperliche Tätigkeiten im Fitnessstudio werden genauestens auf die Notwendigkeiten der einzelnen Teilnehmer abgestimmt: Dies gewährleistet eine hohe Effektivität der Übungen, sowie das Wiedererlangen der Muskel- und Gliedertätigkeit.

Nordic walking

Mercoledì | Mittwoch
17.00-18.00 / 18.00-19.00

Prati del Talvera presso MUSEION
Talferwiesen beim MUSEION

Le sedute di cammino servono a rafforzare le capacità motorie e a promuovere uno stile di vita sano e all'aria aperta. Gli stick (i tipici bastoni leggeri da Nordic Walking) aiutano a rafforzare anche gli arti superiori, e verranno forniti a tutti i partecipanti durante il corso.

Diese Aktivität soll die motorische Bewegungen, sowie einen gesunden Lebensstil an der frischen Luft fördern. Die sogenannten Sticks (typische Nordic Walking Gehstöcke) sollen helfen, die Arm- und Brustkorbmuskulatur zu stärken. Diese werden den Teilnehmern während des Kurses zur Verfügung gestellt.

Piscina | Schwimmbad

Venerdì | Freitag
15.00 - 16.00 / 16.00 - 17.00

Casa di cura Bonvicini
Bonvicini-Klinik

Durante le sedute in acqua verrà praticata l'idrokinesiterapia, una tecnica che favorisce il recupero motorio e aiuta a ridurre il dolore. Il movimento nell'acqua tiepida (28/32 °C), oltre ad essere rilassante, accelera il recupero del tono muscolare e la funzionalità delle articolazioni.

Während des Kurses wird die Idrokinesitherapie angewandt. Diese soll helfen die motorischen Fähigkeiten wiederzuerlangen, sowie Schmerzen zu lindern. Die Bewegung im lauwarmen Wasser (28/32 Grad) wirkt nicht nur entspannend, sondern fördert auch einen schnellen Wiederaufbau der Muskulatur und das Wiedererlangen der Gelenkfunktionen.