

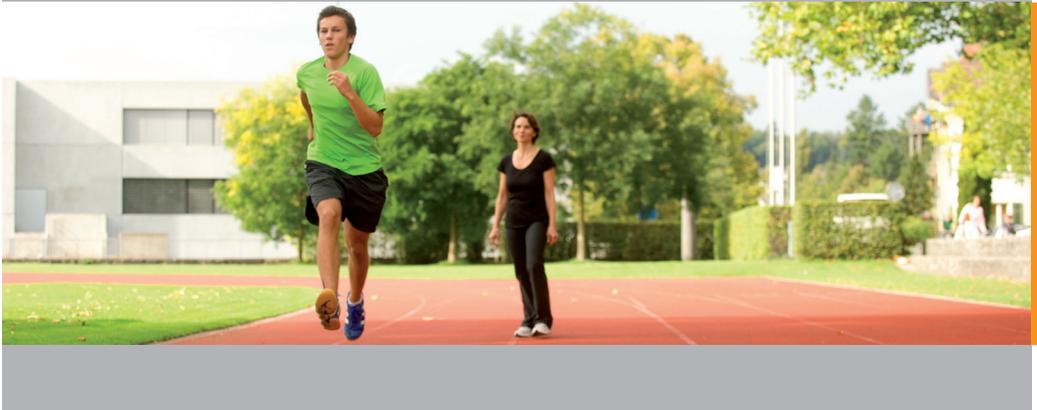


PERMOVE

Bewegungs- und Schmerzcoaching

Mit PERMOVE werden Sie Ihr eigener Coach

www.permovere.ch



PERMOVEERE, Bewegungs- und Schmerzcoaching

Körperliches Wohlfühl und Bewegungsfreude tragen zu einem gesunden Gleichgewicht zwischen Leistung und Erholung bei und fördern mentale Stärke. Bewegung und Gesundheit gehören zusammen.

PERMOVEERE steht für den Behandlungs- und Coachingprozess wenn Probleme am Bewegungsapparat auftreten oder Unsicherheit in Bezug auf die richtige Art der Bewegung und des Trainings besteht.

PERMOVEERE ist ein Konzept und ein Angebot, mit dem Sie gemäss Ihren Zielen konzentriert, effektiv, individuell und nachhaltig behandelt werden können.

Ich bin seit 1990 Physiotherapeutin. Die Schwerpunkte der beruflichen Erfahrung liegen im Bereich ambulante Physiotherapie. Als selbständige Physiotherapeutin bin ich in Schaffhausen seit mehr als zehn Jahren tätig. Die Ausbildung zur Sportphysiotherapeutin, das Wissen über Schmerzen, Physiologie, Ergonomie und korrekt angewendete manuelle Behandlungen prägen meine Motivation und die Arbeit mit meiner Kundschaft.

Barbara Müller-Frei



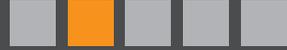
Beratung & Zielvereinbarung

Ihre Geschichte und körperliche Untersuchung bilden die Basis des Prozesses. Die Ergebnisse werden gemeinsam besprochen und die persönliche Zielvereinbarung zusammen erarbeitet. Sie erhalten Ratschläge, Empfehlungen und Anleitungen zu den folgenden Punkten:

- **Wie soll ich mich meinem Problem gegenüber verhalten?**
- **Wie stark darf oder soll ich im Moment belasten?**
- **Welche Belastung ist schädlich?**
- **Welche Bewegungen und Belastungen soll ich üben, welche vermeiden?**



Behandlung



Die Gelenke werden mobilisiert. Die Muskulatur wird gelockert und gedehnt. Die sogenannten Triggerpunkte werden behandelt. Schmerzhaft Strukturen werden Schritt für Schritt beruhigt.

- In der Behandlung werden die momentane Empfindlichkeit und Belastbarkeit der betroffenen, schmerzhaften Struktur berücksichtigt
- Die passende Behandlungsart und die optimale Dosierung werden bestimmt

Übungen



Die Erkenntnisse aus der Behandlung und den Reaktionen Ihres Körpers werden analysiert und ausgewertet. Sie erhalten einfache spezifische Selbstübungen und Möglichkeiten zu Verhaltensänderungen, mit denen Sie das Problem positiv beeinflussen und sich im Prozess vorwärts bringen.

Welche Übungen und Verhaltensänderungen sind dabei für Ihre Situationen

- im Alltag
- am Arbeitsplatz
- bei Arbeiten in Haus und Garten
- bei Ihren sportlichen Aktivitäten am effektivsten?



Krafttraining



Für Ihre sportlichen Aktivitäten und Ihre Situation am Arbeitsplatz benötigen Sie einen gezielten Belastbarkeitsaufbau. Die Instruktion des individuellen Krafttrainings orientiert sich an Bewegungsabläufen, Haltungen, Kräfteanforderungen und sportlichen Bedürfnissen:

- **Das Krafttraining soll einen Bezug zu Ihrem Leben haben**
- **Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper koordinativ fordern**
- **Sie erlernen und „programmieren“ neue Bewegungen**
- **Ihr Körper wird belastbarer für Sport, Arbeit und Alltag**

Das Krafttraining erfolgt mit freien Gewichten, Körpergewicht, Zugapparat, Therabändern und vielem mehr. Ihre Lebensumstände und Ihre Ziele bestimmen Art, Intensität und Ausmass des Trainings.

Training angewandt



Das Gelernte wird im relevanten Umfeld (Alltag, Beruf, Arbeitsplatz, Sport) und im für Sie wichtigen Zusammenhang geübt. Dabei kommen die im Prozess von PERMOVEERE vermittelten, neu erworbenen Fähigkeiten zum Zug:

- **Laufanalyse und Instruktionen für ökonomisches Laufen im Freien**
- **Krafttraining zu Hause oder im Fitnesscenter**
- **Bewegungsabläufe, korrekte Kräfteanwendungen und ergonomische Beratungen im Haushalt, am Arbeitsplatz, in der Freizeit**
- **Ergonomische Beratung am Arbeitsplatz**
- **Sportartspezifisches Training in Zusammenarbeit mit dem Trainer**
- **Beratung Velo und Mountainbike in Zusammenhang mit Ihrem Bewegungsapparat**

...und vieles mehr – entsprechend Ihren individuellen Bedürfnissen.





PERMOVEERE

Bewegungs- und Schmerzcoaching

Barbara Müller-Frei

PERMOVEERE

Bewegungs- und Schmerzcoaching

Barbara Müller-Frei

Telefon 052 620 48 48

Eingang Praxis:
Moserstrasse 34
8200 Schaffhausen

Postadresse:
Untergries 6
8200 Schaffhausen

kontakt@permovere.ch

www.permovere.ch