

HIRSLANDEN KLINIK AARAU
HIRSLANDEN KLINIK BEAU-SITE, BERN
HIRSLANDEN KLINIK PERMANENCE, BERN
HIRSLANDEN SALEM-SPITAL, BERN
HIRSLANDEN PRAXISZENTRUM AM BAHNHOF, BERN
HIRSLANDEN ANDREASKLINIK CHAM ZUG
HIRSLANDEN CLINIQUE LA COLLINE, GENÈVE
HIRSLANDEN KLINIK AM ROSENBERG, HEIDEN
HIRSLANDEN CLINIQUE BOIS-CERF, LAUSANNE
HIRSLANDEN CLINIQUE CECIL, LAUSANNE
HIRSLANDEN KLINIK ST. ANNA, LUZERN
HIRSLANDEN ST. ANNA IM BAHNHOF, LUZERN
HIRSLANDEN KLINIK MEGGEN
HIRSLANDEN KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN BASEL
HIRSLANDEN KLINIK BELAIR, SCHAFFHAUSEN
HIRSLANDEN PRAXISZENTRUM AM BAHNHOF, SCHAFFHAUSEN
HIRSLANDEN KLINIK STEPHANSHORN, ST. GALLEN
HIRSLANDEN KLINIK HIRSLANDEN, ZÜRICH
HIRSLANDEN KLINIK IM PARK, ZÜRICH



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

IMPARK TRAINING

SEESTRASSE 315
CH-8038 ZÜRICH
T +41 44 481 49 44
F +41 44 481 49 46
IMPARKTRAINING@HIRSLANDEN.CH

KLINIK IM PARK

SEESTRASSE 220
CH-8027 ZÜRICH
T +41 44 209 21 11
F +41 44 209 20 11
KLINIK-IMPARK@HIRSLANDEN.CH

WWW.IMPARKTRAINING.CH
WWW.HIRSLANDEN.CH

HIRSLANDEN 
KLINIK IM PARK

IM PARK TRAINING 

IMPARK TRAINING & PHYSIOTHERAPIE

IN UNSEREM ÖFFENTLICHEN TRAININGSZENTRUM WERDEN SIE VON
ERFAHRENEN PHYSIOTHERAPEUTEN BEGLEITET.



HIRSLANDEN
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY

WILLKOMMEN BEI «IMPARK TRAINING»



Sehr geehrte Patientinnen und Patienten
Sehr geehrte Gäste

Willkommen bei «impark training».
Wir freuen uns, Ihnen unser öffentliches
Physiotherapie- und Trainingszentrum
für Ihre Gesundheit vorstellen zu
dürfen.

Unsere Kombination von Therapie,
Prävention und Training trifft man nur
selten an. Damit wollen wir Sie nicht
nur bei der Rehabilitation unterstüt-
zen, sondern auch präventiv wirken
und Ihnen zu mehr Wohlbefinden
verhelfen, Ihnen die Lust an der
Bewegung vermitteln.

Damit ist auch gesagt: Nicht nur
gegenwärtige und ehemalige Patien-
ten unserer Klinik können vom um-
fassenden Dienstleistungsangebot
profitieren. Ob Gesundheitsbewusste,
Hobby- oder ambitionierte Sportler –
«impark training» wendet sich an
Menschen jeglichen Alters, denen das
Erhalten und Verbessern ihres körper-
lichen Wohlbefindens wichtig ist.
Können wir Sie dabei unterstützen und
begleiten, ist unser Ziel erreicht.

Wir freuen uns, diesen Weg gemeinsam
mit Ihnen gehen zu dürfen.

Stephan Eckhart
Direktor Klinik Im Park

In allen Beiträgen sind sinngemäss immer
Personen beiderlei Geschlechts gemeint.

DIE PHILOSOPHIE VON «IMPARK TRAINING»: GESUNDHEIT IST LEBENSQUALITÄT.

«Mens sana in corpore sano», sich
wohlfühlen, keine Schmerzen ver-
spüren – wir alle wünschen uns dies.
Es kann aber Zeiten geben, in denen
dies nicht selbstverständlich ist. Hier
wollen wir ansetzen.

In Zusammenarbeit mit Ihnen und
Ihrem Arzt entwickeln wir für Sie ein
individuelles Programm, das realisti-
sche Ziele anvisiert und entsprechen-
de Behandlungsstrategien ins Auge
fasst. Deshalb ist uns der persönliche
Kontakt mit Ihnen sehr wichtig.
Schliesslich tragen Sie ja auch die
Verantwortung der Selbstsorge. Wir
garantieren Ihnen dabei unsere Unter-
stützung.

Ob Therapie, Prävention oder Training
– unsere Behandlungen werden
laufend den neuesten Erkenntnissen
und Entwicklungen angepasst. Dazu
gehören am Ende einer Therapie auch
verschiedene Tests, um den Erfolg der
Behandlung für Sie sicht- und spürbar
zu machen.

Auf Ihren Besuch freuen wir uns und
danken Ihnen für das damit verbun-
dene Vertrauen.

Thomas Schweizer
Leiter «impark training»



UNSER ANGEBOT FÜR SIE

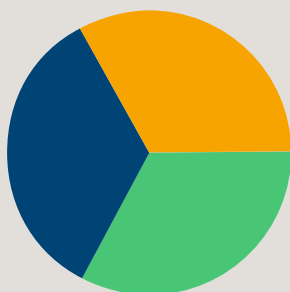
Das Behandlungskonzept von «impark training» beruht auf drei Säulen, ausgerichtet auf das Wiedererlangen, das Erhalten und das Verbessern der im Alltag oder beim Sport erforderlichen Funktionen:

1. THERAPIE

Bei der ambulanten Therapie stehen die Behandlung von Schmerzen und das Wiedererlangen der Funktionsfähigkeit eines verletzten Körperteils im Vordergrund. Einschränkungen der Bewegungs- und Funktionsfähigkeit durch Krankheit oder Unfall können mit Therapie sinnvoll behandelt und korrigiert werden. Dazu gehören Dehntechniken für Muskeln oder Nervenstrukturen, die Stabilisation und Kräftigung verletzter Körperteile, der Einsatz von Wärme oder Kälte sowie Ultraschall- und Elektrotherapie.

Therapie

- Physiotherapie
- Rehabilitation nach Operationen, Verletzungen oder Krankheiten
- Manuelle Therapie – Lymphdrainage
- Physikalische Therapie (Elektrotherapie, Wärme- und Kälteanwendungen, Lasertherapie)
- Atemtherapie
- Stosswellentherapie



Prävention

- Medizinische Trainingstherapie
- Klassische Massage
- Fussreflexzonenmassage
- Bindegewebsmassage
- Personal Training
- Pilates®
- Sypoba®

Training

- Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit
- Koordination
- Personal Training
- Gruppenkurse
- Leistungstests

2. PRÄVENTION

Sowohl als ehemaliger Patient wie auch als Sportler mit Ambitionen sollten Sie bedenken, dass dem Vorbeugen von Übermüdungs- und Überlastungsbeschwerden eine bedeutende Rolle zukommt. Als begleitende Massnahmen zu Ihren Aktivitäten bieten wir Ihnen ein grosses Angebot an Therapien sowohl im schulmedizinischen wie auch im komplementärmedizinischen Bereich an: Vom betreuten Training über die Triggerpunktbehandlung bis zur Fussreflexzonenmassage helfen wir Ihnen, in jedem Fall die geeigneten Massnahmen zu finden.

Zu einer effektiven Prävention gehört eine umfassende Beratung, die durch unsere Physiotherapeuten und medizinischen Masseur gewährt wird.

3. TRAINING

Gäste, die ihre Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit weiter verbessern wollen, trainieren unter periodischer Aufsicht selbstständig weiter. Ein umfassendes Angebot an Kursen, Therapien, Testverfahren oder individueller Beratung soll Sie dabei unterstützen, Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Koordination punktuell zu steigern – je nachdem, was Ihnen wichtig ist. Das Angebot reicht vom Kraft- und Ausdauertraining an Geräten über Pilates und oder Rückbildungsgymnastik (geleitet durch Hebammen) bis hin zur Trainingsberatung mit Conconi- und Laktatstufentests.



UNSER TEAM

Das Team der Physiotherapie besteht aus 18 qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich ständig weiterbilden und sich individuell und engagiert um Ihr persönliches Wohl kümmern. Unser Ziel ist es, Sie mit Ihren Bedürfnissen als Ganzes zu erfassen und entsprechend zu beraten und zu betreuen – für Ihre Gesundheit und für mehr Lebensqualität.

THERAPIE

Ausbildungen und Spezialitäten:

- Manuelle Therapie nach Kaltenborn und Maitland
- Triggerpunkttherapie
- Manuelle Lymphdrainage/komplexe physikalische Entstauungstherapie
- Stosswellentherapie
- McKenzie
- Muscle Balance
- Atemtherapie

PRÄVENTION

Ausbildungen und Spezialitäten:

- Fussreflexzonenmassage
- Bindegewebsmassage
- Pilates®
- Syropa®

TRAINING

Ausbildungen und Spezialitäten:

- Sportphysiotherapie
- Pilates®
- Gyrotonic®



EINE ATMOSPHÄRE, DIE MOTIVIERT



Andrea Novak

«In unserer schnelllebigen und anspruchsvollen Welt wird unser Körper oft vernachlässigt. Deshalb habe ich in meiner mehrjährigen Tätigkeit als Physiotherapeutin die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung immer mehr ins Zentrum meiner Arbeit gerückt. Dies lässt sich in aussergewöhnlich guter Weise mit unserem Drei-Säulen-Konzept vereinbaren. Ein gutes Körperbewusstsein hilft sehr viel bei der Prävention von Unfällen und Krankheiten, beim sportlichen Training, aber auch beim Heilungsverlauf nach Operationen. Ich freue mich auf das Weiterführen meiner Arbeit mit einem Team, das ich wegen seines Einfühlungsvermögens und der Kompetenz zur individuellen Therapieauswahl besonders schätze.»



Jürg Steiner

«Nach einem Skiunfall, der anspruchsvolle orthopädische Eingriffe erforderte, folgte eine intensive physiotherapeutische Nachbehandlung. Dank der kompetenten Behandlung aufgrund der engen Zusammenarbeit zwischen Arzt und Physiotherapeut wurden laufend erfreuliche Fortschritte erzielt.»





Karin Seiler

«Die Arbeit mit dem Gyrotonic®-Gerät hat mir nach mehreren Wirbelfrakturen wieder zu Beweglichkeit und Vertrauen in meinen Körper verholfen. Die sanft geführten Bewegungen, unterstützt durch die aufmerksamen Beobachtungen und klaren Anleitungen der Therapeutin, haben Körpergefühl und -kontrolle gezielt und angstfrei wieder aufgebaut. Dank der Aufmerksamkeit, die bei diesem Training auf den Atem gerichtet wird, konnte ich Verspannungen nachhaltig lösen und nicht zuletzt ein ganzheitliches Verständnis meiner Bewegungsorganisation gewinnen.»

DAS ÖFFENTLICHE TRAININGSZENTRUM

«impark training» ist ein öffentliches Trainingszentrum. Sie können bei uns Jahres- und Halbjahresabonnements lösen. Physiotherapie, Massagen und Lymphdrainage können auf ärztliche Verordnung über die Grundversicherung (auch bei allgemein versicherten Patienten) abgerechnet werden. Selbstverständlich stehen Ihnen sämtliche

Angebote auch als Selbstzahler offen. Detaillierte Informationen (Öffnungszeiten, Angebot) erhalten Sie im Internet unter www.imparktraining.ch oder auf dem Informationsflyer «Angebot und Preise». Gerne stehen wir Ihnen auch persönlich für weitere Auskünfte zur Verfügung.

