

## Kursdaten

- Zeit: Die genauen Zeiten erfahren Sie an unseren Anmeldungen.
- Ort: Gruppenraum  
Haus D  
Industriestraße 23  
01129 Dresden
- Dauer: 2 Termine à 100min
- Kosten: Für gesetzlich Versicherte übernehmen wir die Abrechnung. Privatversicherte sollten die Erstattung mit ihrer Krankenkasse klären.

## Anmeldung

Einen Termin können Sie persönlich bei Ihrem nächsten Arztbesuch an der Anmeldung vereinbaren. Alternativ können Sie uns auch bequem per E-Mail kontaktieren.

E-Mail: [info@schmerzmedizin-dresden.de](mailto:info@schmerzmedizin-dresden.de)

Aktuelles zu unseren Angeboten und Terminen finden Sie auch unter [www.schmerzmedizin-dresden.de](http://www.schmerzmedizin-dresden.de).



Das Zentrum für ganzheitliche Schmerzmedizin verteilt sich auf zwei Standorte in Dresden-Trachau, die fußläufig (ca. 200 m) voneinander entfernt liegen. Bitte erfragen Sie vorab, welchen Standort Sie für Ihren Termin aufsuchen müssen.



Cottbuser Straße 29 • 01129 Dresden  
Telefon: 0351 21777-90  
Fax: 0351 21777-999



Industriestraße 23 • 01129 Dresden  
Telefon: 0351 21777-90  
Fax: 0351 21777-999

E-Mail: [info@schmerzmedizin-dresden.de](mailto:info@schmerzmedizin-dresden.de)  
Internet: [www.schmerzmedizin-dresden.de](http://www.schmerzmedizin-dresden.de)



Wie Bewegung zur Medizin wird:  
Bewegung neu gedacht

Basisgruppe  
Bewegung

»Die Natur hat uns  
keine Fitnessstudios  
gegeben – aber  
Bewegung als Medizin.«

Dr. Freddy Sichtung

## Wozu eine Basisgruppe Bewegung?

Unsere Schulung verfolgt das Ziel, Patientinnen und Patienten mit akuten oder chronischen Schmerzen von der unterstützenden und heilsamen Wirkung der Bewegungstherapie zu überzeugen. Auf einfache und verständliche Weise werden biologische Prozesse erklärt und hilfreiche Praktiken vermittelt, mit denen eine direkte Schmerzlinderung möglich ist. Mit spielerischen Elementen, praxisnahen Tipps und leicht umsetzbaren Empfehlungen für den Alltag lassen sich Hemmschwellen abbauen und die Motivation zur Bewegung stärken. Trotz vorhandener Schmerzen können Sie so eine spürbare und nachhaltige Verbesserung Ihrer Lebensqualität erreichen.

## Für wen ist die Basisgruppe Bewegung geeignet?

Die Schulung richtet sich an alle Patientinnen und Patienten, die unter chronischen Schmerzen des Bewegungsapparats leiden. Unser spezialisiertes und auf dem

aktuellen Stand der Wissenschaft geschultes Team vermittelt Ihnen in den Kursen vor allem neue Perspektiven und individuelle Strategien zur Krankheitsbewältigung.

## Was erwartet mich?

Freuen Sie sich auf inspirierende Impulse und neue Erkenntnisse rund um das Thema Gesundheit und



Biologische Prozesse beeinflussen bei Bewegung chronische Schmerzen



Mithilfe unseres Gruppenangebots haben Sie die Chance, Bewegung als Medizin besser zu verstehen und selbstfürsorglich erleben zu können. Foto: istock.com

Bewegung. Wir bieten Ihnen wissenschaftlich fundierten Input – verbunden mit ausreichend Raum für Selbsterfahrung und persönlichen Austausch mit anderen Betroffenen. Die Stärkung und Stabilisierung Ihrer Gesundheit stehen im Mittelpunkt unserer therapeutischen Arbeit. Zum Schluss noch ein kleiner Rat: Falls es Ihnen schwerfällt, den ersten Schritt in Richtung der angebotenen Übungen zu wagen, denken Sie an das Walt Disney zugeschriebene Zitat:

»Es macht Spaß,  
das Unmögliche  
zu tun.«

Walt Disney

