

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 2

Artikel: "Die Gruppenkurse sollen ein Feuerwerk sein" : Gesundheitsförderung in der Physiotherapie = "Les cours en groupe doivent être un feu d'artifice" : la promotion de la santé en physiothérapie
Autor: Estermann, Philipp
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928739>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.03.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Die Gruppenkurse sollen ein Feuerwerk sein» – Gesundheitsförderung in der Physiotherapie

«Les cours en groupe doivent être un feu d'artifice» – La promotion de la santé en physiothérapie

PHILIPP ESTERMANN

Rücken-Fit, Yoga, aber auch Nackentriathlon oder Koordinationskurs für Senioren stehen im umfangreichen Angebot der Gruppenkurse in der Praxis für Physiotherapie, Rehabilitation und Sport in Willisau LU.

La gymnastique du dos, le yoga, mais aussi le triathlon de la nuque ou des cours de coordination pour les séniors font partie des nombreux cours collectifs proposés dans le cabinet de «Physiothérapie, rééducation et sport» de Willisau (LU).

Der Druck durch die Kostenträger sowie die immer grösser werdende Konkurrenz von Leistungsanbietern im Bewegungssektor verlangen von uns Physiotherapeuten, nach Nischen zu suchen, die uns auch in Zukunft ein wirtschaftliches Vorankommen ermöglichen. Dabei haben wir – im Unterschied zu anderen Leistungsanbietern – ein fundiertes Wissen, das uns befähigt, ein verändertes oder fehlerhaftes Bewegungsverhalten zu analysieren und entsprechend zu intervenieren.

In unserer Praxis bieten wir ein ganzheitliches Konzept zur Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates und zur Gesundheitsförderung an. Die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit steht dabei im Mittelpunkt. Wir sind bestrebt, auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung auf mehreren Ebenen tätig zu sein und uns dabei, losgelöst von den Kostenträgern, weiter zu etablieren.

Für uns PhysiotherapeutInnen ist das Leiten von Kursen eine willkommene Abwechslung.

La pression exercée par les répondants des coûts ainsi qu'une concurrence toujours plus vive entre prestataires de la remise en forme exigent que nous, physiothérapeutes, cherchions des niches qui nous permettent aussi de réaliser une progression économique. Contrairement à d'autres prestataires, nous possédons un savoir approfondi à ce sujet. Il nous permet d'analyser les modifications ou les troubles du comportement moteur et d'intervenir en conséquence.

Dans notre cabinet, nous proposons un concept holistique pour traiter les troubles fonctionnels de l'appareil locomoteur et pour assurer la promotion de la santé. L'amélioration de la performance individuelle y occupe une place centrale. Nous nous efforçons d'être actifs à plusieurs niveaux de la promotion de la santé et d'y poursuivre notre ancrage, indépendamment des répondants des coûts.

Eine Nische finden und Synergien nutzen

Wir haben festgestellt, dass viele Patienten im Anschluss an die Physiotherapiebehandlung in Fitnesszentren trainieren und dort auch Kurse belegen. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass dies – zumindest im Umkreis unserer Praxis – dort eher dürftig durchgeführt wird. So haben wir uns entschlossen, selber Kurse anzubieten und unseren Kunden die Möglichkeit zu geben, unter kompetenter Anleitung an Gruppenangeboten teilzunehmen.

Trouver une niche et utiliser les synergies

Nous avons constaté qu'au terme d'un traitement de physiothérapie, de nombreux patients s'entraînent dans des centres de remise en forme et y suivent des cours. De par notre expérience, nous savons que ces cours laissent à désirer, du moins en regard de notre cabinet. Nous avons donc décidé de proposer nos propres cours et de donner à nos clients la possibilité de participer à des séances de groupe dirigées avec compétence.

Unser Gruppenkurs-Angebot sieht wie folgt aus: Pilates, Hatha Yoga, Rücken-Fit, Autogenes Training, Rückentriathlon, Nackentriathlon, TEP-Fit (Endoprothesentraining), Koordinationskurs für Senioren und Gymnastik für Diabetiker.

Der recht grosse Umfang an verschiedenen Kursen ergab sich dadurch, dass wir in unserer Praxis eher zufälligerweise PhysiotherapeutenInnen beschäftigen, die sich selber entsprechend weitergebildet oder sogar eine Lehrer/Instruktorrenausbildung absolviert haben. Wir nützen in unserer Praxis gezielt die Synergien, die sich aus diesen Zusatzausbildungen ergeben. Die Kurse werden also praxisintern abgedeckt, mit Ausnahme des Autogenen Trainings, für welches wir einen externen PsychotherapeutInnen/Erwachsenenbildner verpflichten konnten, der die Kurse in unseren Räumlichkeiten durchführt.

Pour nous, physiothérapeutes, dispenser des cours introduit une variété bienvenue.

Voici notre offre de cours de groupe: pilates, hatha yoga, gymnastique du dos, training autogène, triathlon du dos et de la nuque, TEP-Fit (training des endoprothèses), cours de coordination pour les seniors et gymnastique pour les diabétiques.

Le vaste éventail de nos cours s'explique du fait que nous avons embauché, plutôt par hasard d'ailleurs, des physiothérapeutes qui ont suivi une formation continue dans ce domaine, voire qui ont un diplôme de professeur ou d'instructeur. Nous utilisons de manière ciblée les synergies découlant de ces formations complémentaires. Les cours sont proposés par les collaborateurs du cabinet, à l'exception du training autogène pour lequel nous faisons appel à un psychothérapeute/formateur d'adultes externe qui assure le cours dans nos locaux.

Les cours doivent se distinguer des autres offres

Les contenus des cours se basent dans leurs principes sur les éléments inhérents à chaque concept. Cependant, nous nous sommes fixés l'objectif d'aller plus loin: dans leur contenu et leur organisation, les cours doivent se distinguer des cours habituels. Pour cela, nous nous appuyons sur nos connaissances fonctionnelles et sur notre savoir en matière d'entraînement. Les cours sont clairement structurés et doivent être un feu d'artifice pour les participants. Le combat contre l'ennui est lancé. Nous veillons à assurer une structure de cours ludique et variée, qui puisse permettre une véritable expérience. A cet effet, nous utilisons des supports destinés à rendre ces cours collectifs exceptionnels. En plus d'une sélection de musique adaptée, les éléments proviennent de l'aérobic, du power yoga, de la danse, de la marche nordique, du body pump ou de l'apprentissage de la course.

Nous avons mis la mobilité et les besoins de notre clientèle au premier plan. La majorité de la population souffre d'une motricité stéréotypée en raison de ses conditions de vie professionnelle et de la configuration de son temps libre. La plupart des gens n'ont donc pas une perception corporelle suffisamment développée.

Chez ces individus, un coup de cymbale est nécessaire afin qu'ils redécouvrent le plaisir de bouger. La façon dont nous réveillons le rythme qui réside naturellement en nous, revêt ainsi une grande importance. Il est incontestable qu'il est plus plaisant d'améliorer son maintien corporel en s'inspirant du tango argentin plutôt qu'en se tenant raide comme un piquet devant son miroir.

Faire connaître l'offre

La taille des groupes, découle de la taille de notre salle de gym et du fait que nous ne pouvons bien corriger les exer-



Rückentriathlon – ein Physiotherapie-Gruppentraining. | Le triathlon du dos – un cours collectif en physiothérapie.

Die Kurse sollen sich abheben

Die Kursinhalte basieren in ihrer Grundlage auf den bestehenden Elementen der jeweiligen Konzepte. Wir haben es uns jedoch zum Ziel gesetzt, weiterzugehen: Die Kurse sollen sich im Inhalt und in der Durchführung von gängigen Kursen abheben. Sie basieren auf unserem funktionellen und trainingswissenschaftlichen Wissen. Die Kurse sind klar strukturiert und sollen für die Teilnehmer ein Feuerwerk sein. Der Langeweile ist der Kampf angesagt: Wir achten auf einen verspielten, variantenreichen Kursaufbau, der zum Erlebnis werden soll. Wir nutzen dazu unterstützende Elemente, die ein Training in der Gruppe einzigartig machen sollen. Neben der Auswahl an geeigneter Musik fliessen Elemente aus dem Aerobic, Power Yoga, Tanz, Nordic Walking, Body Pump oder der Laufschule mit ein.

Im Vorfeld haben wir das Bewegungsverhalten und die Bedürfnisse unserer Kundschaft genauer unter die Lupe genommen: Der Grossteil der Bevölkerung leidet durch die beruflichen Lebensumstände und die Freizeitgestaltung an einem stereotypen Bewegungsverhalten, damit geht eine verminderte Körperwahrnehmung einher.

Bei diesen Menschen braucht es einen Paukenschlag, damit sie die Bewegungsfreude wieder entdecken. Der Art und Weise, wie wir den Rhythmus, der natürlicherweise in uns steckt, wieder aufwecken, kommt somit grösste Bedeutung zu: Unbestritten macht es mehr Spass, die Körperhaltung, statt mit dem «Klötzchenspiel» vor dem Spiegel, mit Elementen aus dem Tango Argentino zu trainieren.

Auf das Angebot aufmerksam machen

Die Grösse der Gruppen ergibt sich in unserem Fall einerseits auf Grund der Grösse unseres Gymnastiksaals, andererseits können wir mit maximal acht Teilnehmern pro Gruppe die Ausführungen besser korrigieren.

Die Kursteilnehmer rekrutieren sich sowohl aus Patienten aus der Physiotherapiepraxis als auch aus Kunden von ausserhalb. Wichtig ist es deshalb, die Kurse nach aussen zu kommunizieren: Wir schalten regelmässig Inserate in lokalen Tageszeitungen und machen an (Sport-)Anlässen in der Region sowie mit Strassenwerbung auf unser Angebot aufmerksam.

Die Nachfrage bei den Kursen ist gut, wobei wir beobachten, dass die Pilates-Kurse am besten besucht sind. Dies entspricht einem allgemeinen Trend.

Bei den Kurskosten orientieren wir uns an den übrigen Anbietern. Die Kosten sollen für jedermann erschwinglich sein. Einzelne Krankenkassen statten den Teilnehmern einen gewissen Betrag zurück.

Für uns PhysiotherapeutInnen ist das Leiten von Kursen eine willkommene Abwechslung zum Berufsalltag und es macht vor allem Spass. Die Dynamik, die durch neue Kundengruppen entsteht, ist eine grosse Bereicherung für unsere Praxis. ■

cices que si les participants ne sont pas plus de huit par groupe.

Les participants sont aussi bien des patients du cabinet que des clients externes. C'est pourquoi il est important de faire connaître nos cours à l'extérieur. Nous passons régulièrement des annonces dans les journaux locaux, nous faisons de la publicité dans les rues ou lors d'événements sportifs organisés dans la région.

Il existe actuellement une demande réelle et nous observons que le cours de pilates est le plus fréquenté. Ceci correspond à une tendance générale.

Concernant les tarifs, nous nous alignons sur ceux des autres prestataires. Les coûts doivent être abordables pour tous. Même si nous sommes dans le marché libre, certaines caisses-maladie remboursent une quote-part aux participants.

Pour nous, physiothérapeutes, dispenser des cours introduit une variété bienvenue dans notre quotidien professionnel et nous fait surtout plaisir. La dynamique générée par les nouveaux groupes de clients enrichit énormément notre cabinet. ■



Philipp Estermann

Philipp Estermann ist Physiotherapeut und Inhaber der Praxis für Physiotherapie, Rehabilitation und Sport in Willisau. Er ist freiberuflich zusätzlich in der Arbeitsmedizin tätig.
www.physiowillisau.ch

Philipp Estermann est physiothérapeute et propriétaire du cabinet «Physiothérapie, rééducation et sport» à Willisau. Il exerce également en tant qu'indépendant dans le cadre de la médecine du travail.
www.physiowillisau.ch

Ihr Ergonomie-Fachgeschäft



www.sitz.ch



LES CHAÎNES MUSCULAIRES évoluent en • • • • • CHAÎNES PHYSIOLOGIQUES

Formation Busquet



Formation complète de 8 séminaires de 3 jours

France • Suisse • Belgique • Espagne • Italie
Argentine • Brésil • Canada • Russie

Journées cliniques

Nouveau séminaire de spécialisation en pédiatrie

Collections d'ouvrages



www.chaines-physiologiques.com

www.fysiologische-kettingen.com www.cadeias-fisiologicas.com

www.cadenas-fisiologicas.com www.catene-fisiologica.com

www.physiologische-ketten.com www.physiological-chains.com