

PHYSIO CARE NEWS

2025

Magazin für Gesundheitstraining,
Therapie und Prävention

Dividat

Kognitiv-motorisches Training

Gezielt und einfach Hirnfunktionen stärken

Mehr Spass in der Gruppe

Bei uns findet jeder den passenden Kurs



**PHYSIO
CARE CENTER
DE LEUR AG**

Alles beginnt im Gehirn

Liebe Leserinnen und Leser

Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich **besser konzentrieren, schneller denken** und in Situationen **aktiver reagieren**. Das würde Ihre Art zu leben, zu arbeiten, zu spielen und zu lernen entscheidend verbessern!

Alles beginnt im Gehirn – dem komplexesten Organ unseres Körpers. Es steuert und überwacht unser Handeln. Seine **Speicherkapazität** wird auf bis zu 2'500 TB geschätzt – das ist rund **2'500-mal mehr als beim leistungsstärksten iPhone**. Die **Übertragungsgeschwindigkeit** liegt bei bis zu 2 Terabit pro Sekunde, etwa **2'000-mal schneller als eine übliche WLAN-Verbindung**.

Mit zunehmendem Alter verliert das Gehirn an Leistungsfähigkeit. **Täglich sterben zwischen 10'000 und 50'000 Nervenzellen ab!** Durch gezieltes Training kann man Nervenzellen schützen, neue Nervenzellen aufbauen und neue Verbindungen schaffen. Und das Gute daran ist: **Unser Gehirn bleibt in jedem Alter trainierbar!**

In dieser Ausgabe möchten wir genauer auf die **drei verschiedenen Fähigkeiten Kondition, Koordination und Kognition** eingehen, denn alle drei verdienen gleichermaßen Aufmerksamkeit innerhalb eines Trainings. Genau deswegen haben wir unseren digitalen Trainingsbereich erweitert und bieten neu auch **kognitiv-motorisches Training** an. Auf den nächsten Seiten stellen wir unser gesamtes digitalisiertes Trainingsangebot genauer vor.

Am **18. Oktober 2025** organisieren wir einen besonderen **Event mit spannenden Vorträgen und externen Referenten von Dividat und Sensopro**. Wir freuen uns jetzt schon auf viele bekannte und neue Gesichter.

Mit über 40 Gruppenlektionen pro Woche bieten wir in der Region ein **einzigartiges Kursprogramm an – vielfältig, abwechslungsreich und mit passendem Angebot für jedes Trainingsziel**. Dieses Jahr haben wir ein attraktives 6-Wochen-Angebot für unsere Gruppenkurse für Sie vorbereitet.

Auch im Bereich Diagnostik haben wir unser Angebot erweitert: Neu bieten wir **Spiroergometrie** im Physio Care Center an – den **Goldstandard in der Leistungsdiagnostik**. Sie liefert uns wertvolle Daten für Ernährungsberatung und Trainingsplanung im Ausdauerbereich. Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 12 und 13.

Als Patient:in in unserer **Physiotherapie** profitieren Sie von einer **ganzheitlichen, patientenzentrierten Behandlung**. Unser engagiertes Team – mit einem ausgewogenen Mix aus Erfahrung und frischem Wissen – begleitet Menschen jeden Alters auf ihrem Weg zur Genesung und zur Vorbeugung von Beschwerden. Auf den letzten beiden Seiten nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch die Therapie im Physio Care Center.

Im Namen des gesamten Teams wünsche ich viel Spass beim Lesen.

Impressum

Herausgeber:

Physio Care Center de Leur AG
Werner-Kälin-Strasse 11
8840 Einsiedeln
055 418 30 40
www.physio-care-center.ch

Bilder:

Physio Care Center de Leur AG
NinArt, Nina Kälin
Evelyne Marty

Text:

Physio Care Center de Leur AG

Gestaltung:

clever concept GmbH
Eisenbahnstrasse 19
8840 Einsiedeln
055 508 02 00
www.clever-concept.ch

Druck:

Somedia Partner AG
Scharastrasse 9
9469 Haag
081750 37 10
www.sopag.ch

Auflage: 12'500 Stück



Jeroen de Leur

 **Physio Care Center de Leur AG**

Autor Physio Care News
Mitglied der Geschäftsleitung
und Verantwortlicher Aktiv Center
MAS in Management, Technology & Economics ETH
MSc Bewegungswissenschaften und Sport ETH

Koordination und Kognition trainieren!

in der
Coordination
Zone

Jeder Mensch verfügt über drei grundlegende Fähigkeiten: Kondition, Koordination und Kognition. Während die konditionellen Fähigkeiten – Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit – weitgehend bekannt sind, beschäftigen sich viele nicht mit Koordination und Kognition. Gerade diese beiden Bereiche spielen jedoch eine entscheidende Rolle für Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität.

Zahlen und Fakten aus der Schweiz

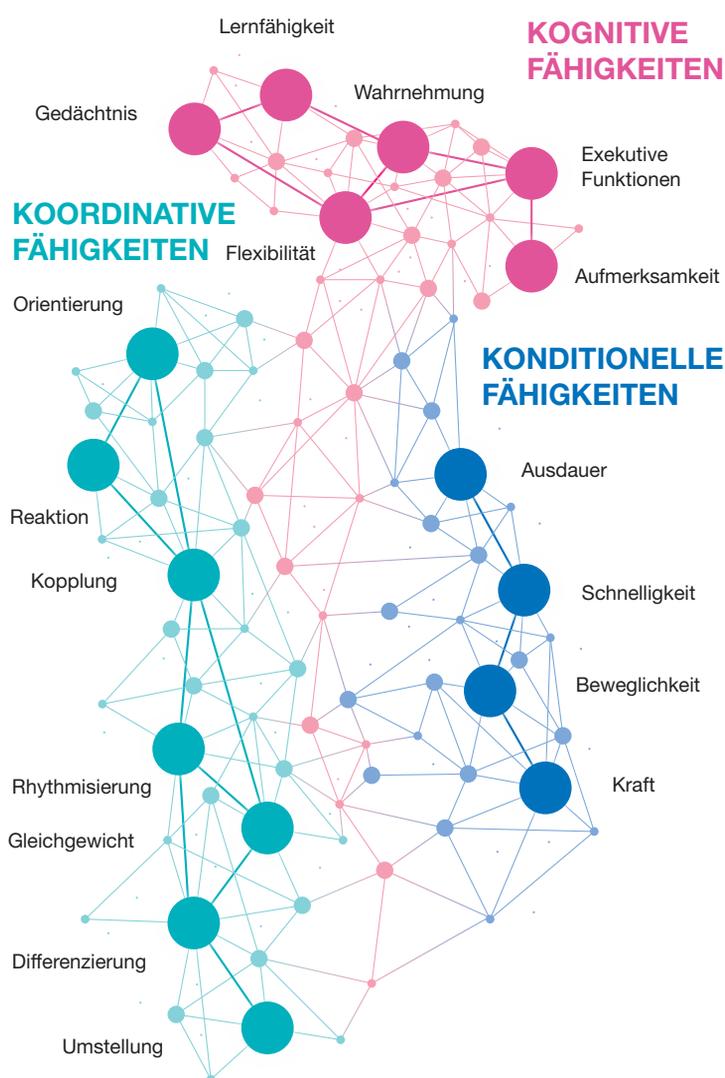
Sturzprävention:

- Rund 92'000 Erwachsene (65+) benötigen pro Jahr nach einem Sturz medizinische Behandlung; etwa 1'600 sterben an den Folgen.
- Die direkten materiellen Kosten betragen CHF 1,6 Milliarden jährlich.
- 17'000 Sturzverletzungen gelten als schwer – viele Stürze passieren in Alltagssituationen wie Treppensteigen oder Haushaltsarbeiten.
- Fast jede dritte Person über 65 stürzt mindestens einmal pro Jahr. 94 % dieser Stürze passieren im eigenen Haushalt.
- Die BFU empfiehlt ab 55 Jahren **mindestens dreimal je 30 Minuten pro Woche gezieltes Gleichgewichts-, Kraft- und kognitiv-motorisches Training** – nur 22 % der Befragten setzen dies vollständig um.

Demenz:

- 156'900 Menschen mit Demenz leben in der Schweiz.
- Jährlich erkranken 33'800 Menschen neu, das entspricht alle 16 Minuten einer neuen Demenzdiagnose.
- 66 % der Betroffenen sind Frauen.
- 5 % erkranken vor dem 65. Lebensjahr.
- Bis 2050 könnte sich die Zahl der Betroffenen aufgrund des demografischen Wandels und der Zunahme von Risikofaktoren auf ca. 315'400 verdoppeln.
- Mit steigendem Alter nimmt das Risiko stark zu – z. B. im Alter von 85–89 Jahren sind bei Frauen ca. 25 %, bei Männern ca. 16 % betroffen.

Quellen: BFU, Rheumaliga Schweiz, alzheimer-schweiz.ch, Bundesamt für Gesundheit



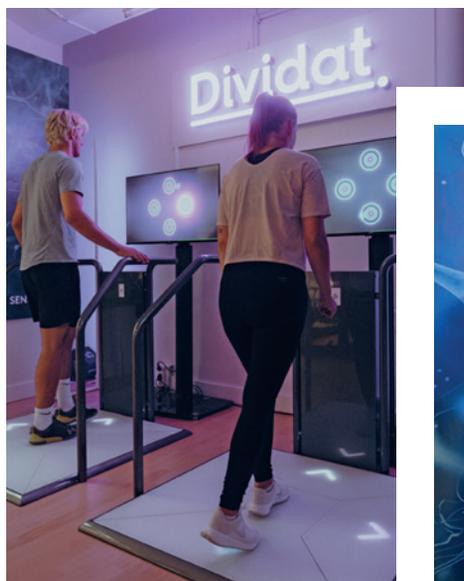
Kognition

Damit auch unsere Kund:innen die Empfehlungen des BFU vollständig umsetzen können, haben wir unser bisheriges Angebot mit einfachen und motivierenden Trainingsmöglichkeiten für die Kondition (u.a. Kraft) und die Koordination (u.a. Gleichgewicht) ergänzt durch kognitiv-motorisches Training.

Mit dem Dividat Senso verfügen wir neu über ein innovatives Trainings- und Testgerät, das Schrittbewegungen und Gleichgewichtsverlagerungen mit dem Training spezifischer Hirnfunktionen vereint und somit eine optimale Trainingsmöglichkeit darstellt.



Dividat wurde im Rahmen einer Doktorarbeit von Eva van het Reve aus Schindellegi gegründet und die Firma hat ihren Sitz noch immer dort. Als Spin-off der ETH Zürich entwickeln sie technologiebasierte Systeme zur Förderung der kognitiven und motorischen Leistungsfähigkeit. Alle Trainingsprogramme wurden im Rahmen wissenschaftlicher Studien in Zusammenarbeit mit nationalen und internationalen Institutionen entwickelt und evaluiert.



Warum kognitiv-motorisches Training?

Das Gehirn verliert im Alter an Leistung, kann aber in jedem Alter trainiert werden. Kombinationen aus visuellen, kognitiven und motorischen Aufgaben zeigen die grössten Erfolge auf. Aktuelle Studien mit dem Dividat Senso zeigen:

- 20 % Verbesserung der Reaktionsfähigkeit nach nur 4 Wochen Training (Jäggi et al. 2023; Altorfer et al. 2021)
- 40 % besseres Gleichgewicht nach lediglich 4 Wochen Training (Jäggi et al. 2023; Swinnen et al. 2021)
- 30 % höhere Gehgeschwindigkeit auch unter Doppelbelastung (Altorfer et al. 2021; Swinnen et al. 2021)
- 50 % Verbesserung der sturzrelevanten Parameter nach 6 Wochen Training (Swinnen et al. 2021)
- 50 % reduziertes Sturzrisiko durch schrittbasierete Interventionen (Okubo et al. 2016)
- Verbesserungen in höheren Hirnfunktionen um über 10 % nach 8 Wochen Training (Schättin et al. 2021)



Ein Training für alle Generationen

Obwohl mit dem Dividat Senso viele Studien im Bereich der Geriatrie durchgeführt wurden, ist das kognitiv-motorische Training nicht nur etwas für Trainierende ab 60 Jahren. Erst vor kurzem hat der FC Luzern vier Geräte angeschafft, um ihre Profispieler während der Rehabilitation optimal zu betreuen. Mit kognitiv-motorischen Sporttests wird überprüft, ob sie wieder bereit sind für die Rückkehr auf den Fussballplatz. Auch Kinder und Jugendliche profitieren viel von kognitiv-motorischem Training. Der Dividat Senso wurde an gewissen Orten sogar in den Schulunterricht integriert.

Koordination

Der Sensopro ist bereits seit 2019 Teil unseres Trainingsangebots. Wie Dividat ist auch Sensopro durch und durch schweizerisch. Sensopro wurde im Kanton Bern gegründet und produziert noch heute seine Geräte in Münsingen BE. Dies besiegelt das Label SwissMade. Der Sensopro wurde ursprünglich ebenfalls als Teil eines Uniprojektes entwickelt. Das Ziel war, ein Gerät zu konstruieren, welches Koordinationstraining unter Belastung ermöglicht. Es erlaubt komplexe Bewegungen, ist trotzdem gelenkschonend, einfach und sicher in der Anwendung. Nicht zuletzt sollte das Training an diesem Gerät Spass machen und motivierend sein. Daraus entstand ein umfassendes Konzept, das den Mehrwert der Koordination in den Mittelpunkt stellt.



Wie kann ich in der Coordination Zone trainieren?

Das koordinative und kognitiv-motorische Training in der neuen Coordination Zone bieten wir bei uns als Zusatzdienstleistung zu einem normalen Abonnement an.

Sie profitieren von folgenden Dienstleistungen:

- Einzelleitung mit Test an Dividat Senso und Re-Test nach zwei bis drei Monaten
- Erstellung von Trainingsvorlagen und Trainingsprogrammen an Dividat
- Test am Sensopro mit Challenger und Empfehlung von Trainingsprogrammen
- Freie Nutzung von Dividat Senso und Sensopro mit eigenem Login während der Gültigkeit des normalen Abonnements

Neu bieten wir auch ein einzelnes Abonnement nur für die Coordination Zone an.

Alle Preise und Abonnements auf einen Blick – informieren Sie sich jetzt online auf unserer Website!



Warum koordinatives Training?

Die Relevanz der sieben koordinativen Fähigkeiten kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Sie ist bei sämtlichen Alltagsbewegungen und den allermeisten Sportarten von überragender Bedeutung und mitentscheidend für die Lebensqualität von älteren Menschen. Dank der besonderen Konstruktion sorgt Sensopro dafür, dass auch Koordinationstraining einfach, effektiv und attraktiv durchgeführt werden kann.

Sensopro hat sich in den letzten Jahren stark weiterentwickelt. Mit neuen Trainingsprogrammen und spannenden Challenges wurden unsere Kund:innen gefordert.

Seit diesem Jahr haben wir die neue MoonMotion – die neue Bungee-Technologie – in unseren Geräten integriert, was das Training noch gelenkschonender macht. Eine geringere Belastung bedeutet weniger Schmerzen. Und das wiederum bedeutet mehr Freude an der Bewegung.

Ebenfalls neu eingebaut ist das Testingsystem mit dem Sensopro Challenger. Dadurch geben wir unseren Kund:innen noch genauere Trainingsempfehlungen ab und können ihre Erfolge überprüfen.



Der **18. Oktober** steht bei uns ganz im Fokus des **Koordinations- und Kognitionstrainings**. Erleben Sie **spannende Vorträge** mit externen Referent:innen von Dividat und Sensopro. Im Anschluss an die Vorträge kann man die verschiedenen Trainingsmöglichkeiten ausprobieren.

9.30 Uhr

Dr. sc. Manuela Adcock (Dividat)

Kognition – ein neurowissenschaftlicher Impuls für mehr geistige Leistungsfähigkeit und mentale Gesundheit durch kognitiv-motorisches Training.

11.00 Uhr

Neva Diesner (Sensopro),

Koordination – die 4. Säule des Trainings

12.30 Uhr

Jeroen de Leur (Physio Care Center de Leur AG)

Kondition – Muskeltraining im Alter

14.00 Uhr

Dr. sc. Manuela Adcock (Dividat)

Kognition – ein neurowissenschaftlicher Impuls für mehr geistige Leistungsfähigkeit und mentale Gesundheit durch kognitiv-motorisches Training.

Ohne Voranmeldung

Dividat.  **SENSOPRO**

Konditionelle Fähigkeiten erfolgreicher trainieren

Nach den koordinativen und kognitiven Fähigkeiten beschäftigen wir uns auf diesen Seiten mit den konditionellen Fähigkeiten. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit sind dabei allgemein bekannt. Mit EGYM verfügen wir über den besten digitalen Trainer für genau diese vier Grundfehler.

Das EGYM Ökosystem ist eine vollständig digitalisierte Trainingsfläche, bestehend aus den EGYM-Trainingsgeräten, zusätzlich angebotenen Maschinen und dem Hub als Zentrale. Ergänzt wird es durch unsere eigene App, die allen Mitgliedern eine übersichtliche Auswertung ihres Trainings bietet.



Ausdauer

Die Zeiten eintöniger Cardio-Einheiten sind vorbei! Mit EGYM SmartCardio erwartet Sie ein personalisiertes Ausdauertraining, exakt abgestimmt auf Ihre Ziele – und jeder Fortschritt wird sichtbar.

Dank der RFID-Schnittstelle funktioniert das kontaktlose Login auch auf unseren Matrix-Ausdauergeräten. Zu Beginn führt das System einen Cardiotest durch, um das Leistungsmaximum des Herz-Kreislauf-Systems zu bestimmen. Auf Basis der Ergebnisse sowie des Trainingsziels werden drei individuelle Programme erstellt. Beim nächsten Login stellt sich das Gerät automatisch ein – so trainieren Sie immer zielgerichtet, sicher und mit Spass.

Beweglichkeit

Das Muskellängentraining an den EGYM SmartFlex-Geräten ist die effektivste Form des Beweglichkeitstrainings. Anders als beim klassischen Dehnen, bei dem Muskeln passiv in die Länge gezogen werden,



werden sie hier zusätzlich angespannt – ein isometrisches Krafttraining in der maximal verlängerten Position.

Die Geräte werden einmal auf die Körpergröße und Beweglichkeit eingestellt, danach erkennt das System die Trainierenden automatisch wieder. Farbige Lichtsignale führen durch das Training und zeigen an, wie lange die Position zu halten ist.

Kraft

Die EGYM SmartStrength-Geräte werden ebenfalls einmalig auf den Benutzer eingestellt und passen sich danach automatisch an. Auf den Bildschirmen sorgt die

EGYM-Kurve für Echtzeit-Feedback und leitet durch jede Wiederholung – für korrektes, sicheres und zugleich spielerisches Training.

Regelmässige Kraftmessungen nach jedem sechsten Training, kombiniert mit modernsten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, variieren Belastung, Intensität, Geschwindigkeit und Pausenzeit. Das sorgt für spürbare und langfristige Fortschritte – unabhängig vom Trainingsstand.



EGYM Hub und InBody-Waage

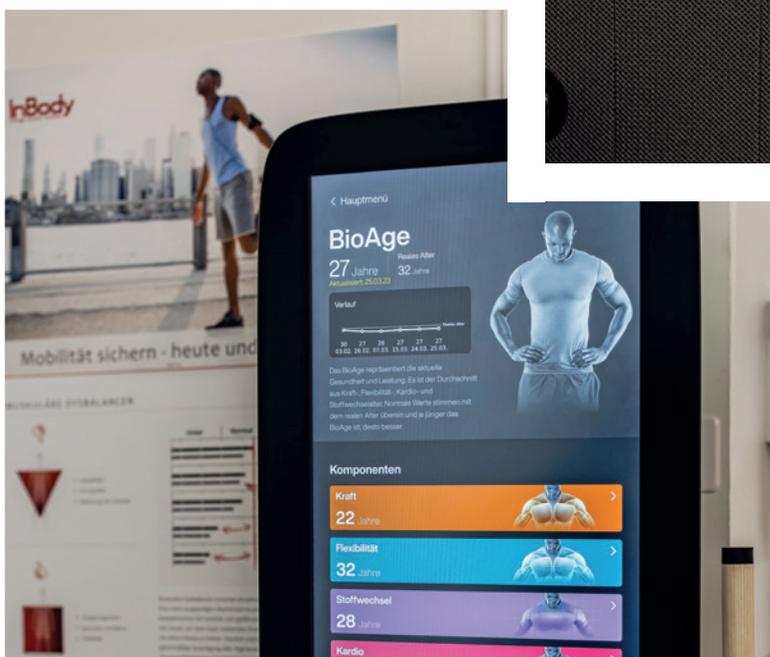
Der EGYM Hub ist die Zentrale des Ökosystems und der erste Kontaktpunkt für unsere Kund:innen. Eine Hochleistungskamera misst Körpergröße sowie Arm- und Beinlängen – die Basis für die automatische Geräteeinstellung.

Mit fünf Flexibilitätsmessungen werden die Beweglichkeit wichtiger Gelenke überprüft und mögliche Schwächen erkannt. Über die Schnittstelle zur Bioimpedanzwaage von InBody bestimmen wir zusätzlich die Körperzusammensetzung – Muskel- und Fettanteile sowie deren Verteilung. So wird innerhalb weniger Minuten klar, wo wir mit dem Training ansetzen sollten. Nicht nur die Trainer:innen, auch die Trainierenden verstehen sofort, warum welche Übungen für ihren Fortschritt entscheidend sind.

Biologisches Alter

Alle Messungen zusammen ergeben das EGYM BioAge – einen umfassenden Gesundheitsindikator, der Beweglichkeit, Körperzusammensetzung, Cardio- und Kraftwerte berücksichtigt.

Das BioAge zeigt auf einen Blick, wie man im Vergleich zum tatsächlichen Alter dasteht. Verbesserungen in den einzelnen Bereichen senken automatisch das biologische Alter. Fortschritt wird so in einer einzigen, klar verständlichen Zahl sichtbar.



★★★★★
Fitnessguide®
Full time care

Ausgezeichnete Trainingsmöglichkeiten

Der Trainingsbereich des Physio Care Centers ist beim Fitness Guide mit fünf Sternen zertifiziert. Das Qualitätslabel wurde durch den Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband initialisiert und erarbeitet, wobei das Kernstück der Zertifizierung die Ausbildung der Mitarbeiter:innen in Abhängigkeit zu Öffnungszeiten, Räumlichkeiten und Dienstleistungsqualität bildet. Dank dieser Zertifizierung wissen die Kundinnen und Kunden sehr genau, wo sie welche Qualität und Dienstleistungen erhalten. Durch diese Zertifizierung profitieren Kund:innen im Aktiv Center von Kostenbeteiligungen der Krankenkassen von bis zu CHF 500.- jährlich.

Physio Care Center App

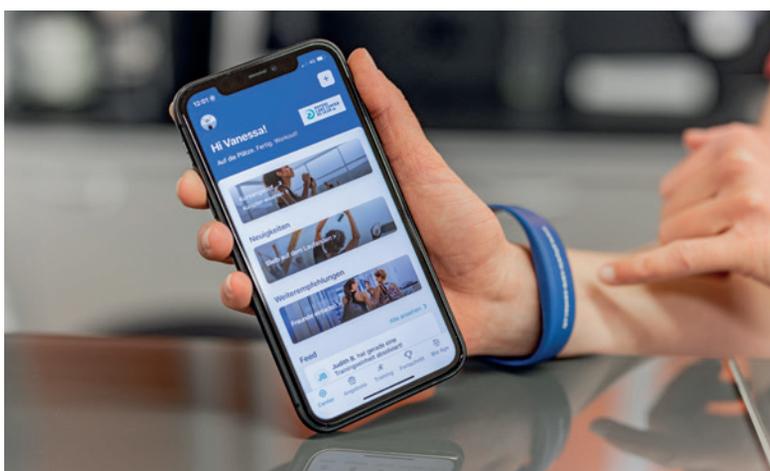
Alle Trainingsdaten und Erfolge werden automatisch in unserer App dokumentiert – jederzeit abrufbar für Mitglieder und Trainer:innen. Ein Belohnungssystem mit Aktivitätspunkten, Levels und Ranglisten sorgt für spielerische Motivation. Herausforderungen fördern den Ehrgeiz, und mit Prämienpunkten lassen sich attraktive Preise einlösen. So ist das Training nicht nur effektiv, sondern macht auch richtig Spaß!

Jetzt herunterladen und gleich loslegen!



Preise

Alle Preise und Abonnemente auf einen Blick – informieren Sie sich jetzt online auf unserer Website!



Mehr Spass in der Gruppe

Mit über 40 Lektionen pro Woche verfügen wir in der Region über ein einzigartiges Kursprogramm. Die Vielfalt ist gross – von sanft bis intensiv, von entspannend bis kraftvoll. Bestimmt ist auch für Sie der passende Kurs dabei. Lassen Sie sich von einer Kursauswahl inspirieren.

TRX®

mit Bettina Berta und Sunil Pokharel

TRX® ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining mit einem nicht elastischen Gurtsystem. Das eigene Körpergewicht dient dabei als Widerstand – sowohl im Stehen als auch im Liegen.

Die vielfältigen Übungen fördern Kraft, Stabilität und Koordination und trainieren stets mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. TRX® ist besonders alltagsnah und ideal, um funktionelle Kraft aufzubauen.



Zumba® Fitness

mit Zana Dakaj

Zumba® ist ein energiegeladenes Fitnessprogramm zu lateinamerikanischen Rhythmen. Mit einfachen Bewegungen vereint es Tanz und Ausdauertraining, fördert Koordination und sorgt für effektive Fettverbrennung – und vor allem für gute Laune! Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich.



besonders wirksam sind. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, die Haltung zu verbessern und die Rückkehr von Beschwerden vorzubeugen.



Yin & Klang Yoga

mit Marie Wolf

Yin & Klang Yoga ist eine sanfte Yogaform, die klassische Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation mit dem Einsatz von Klangschalen verbindet. Die Schwingungen der Klangschalen harmonisieren die Gehirnwellen und führen die Teilnehmenden in Bewusstseinsstufen, die sonst nur in tiefer Meditation oder im Tiefschlaf erreicht werden.

Yin & Klang Yoga ist besonders zugänglich und meditativ. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Klänge wirken entspannend, fördern die Körperwahrnehmung und helfen, tiefer in die Yogaübungen einzutauchen.

Rückenturnen 2

mit Olivia Burkhard, Sandra Lünig, Sandra Föhn, Vanessa Fries und Jeroen de Leur

Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Rücken- und umliegende Muskulatur gezielt stärken und ihre Beweglichkeit verbessern möchten. Im Vergleich zu Rückenturnen 1 wird hier mit mehr Positionswechseln gearbeitet, um alltagsnahe Bewegungen zu trainieren.

Unsere Instruktor:innen nutzen ihre Erfahrung aus der Trainingstherapie und setzen Übungen ein, die bei Rückenbeschwerden

Pump

mit Myrtha Lengen und Jacqueline Riatsch

Pump ist das ultimative Langhantel-Workout zur Kräftigung, Formung und Straffung des ganzen Körpers. Mit vielen Wiederholungen bei moderatem Gewicht wird gezielt die Ausdauer der Muskulatur trainiert. Ergänzt wird das Training durch Core-Übungen für Haltung und Ganzkörperkraft.

komplett neues Pump Material!



Unsere Gruppenkursinstructor:innen



Bewegte Schwangerschaft

mit Sandra Föhn

Eine Schwangerschaft bringt körperliche und mentale Veränderungen mit sich. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, diese Zeit aktiv und gesund zu gestalten. Wir schulen die Körperwahrnehmung, stärken und entspannen den Beckenboden, verbessern die Haltung und kräftigen den ganzen Körper – sanft, gezielt und wohltuend.



Wir empfehlen die Teilnahme am Kurs bereits ab dem dritten Schwangerschaftsmonat. Dabei geben wir wertvolle Tipps für das restliche Training und den Alltag.

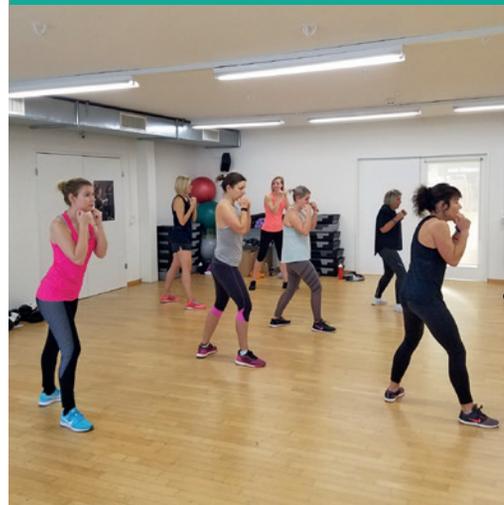
FightFit

mit Myrtha Lengen

FightFit ist ein kraftvolles Cardio-Workout mit Elementen aus Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Inspiriert von Martial Arts trainieren Sie mit Punches, Kicks und Katas gegen den imaginären Gegner.

So werden Kalorien verbrannt, die Fitness gesteigert und gleichzeitig Stress abgebaut – intensiv, dynamisch und mit viel Power.

FightFit Technikkurs am 9. November 2025!



Herbstaktion Gruppenkurs

Nutzen Sie jetzt die Möglichkeit, unsere Gruppenkurse ausgiebig zu testen. Nach einem Eingangstest, den wir aufgrund Ihrer Trainingsziele auswählen, geben wir eine individuelle Trainingsempfehlung ab. Nach sechs Wochen führen wir einen Re-Test durch, um die Erfolge aufzuzeigen!



Für nur
CHF 169.-
Anmeldeschluss:
9. November 2025

- 6-Wochen Teilnahme an allen Gruppenkursen
- Eingangstest zur Bestimmung des IST-Zustands je nach Ziel
- Folgende Messungen stehen zur Auswahl:
 - Bestimmung der Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanz
 - Wirbelsäulenscan zur Messung von Haltung, Beweglichkeit und Stabilität
 - Cardioscan zur Bestimmung des Stresszustandes
- Individuelle Empfehlung zur Gruppenkursauswahl
- Erfolgsüberprüfung nach sechs Wochen
- Benutzung des Kinderhorts
- Kontinuierliche Trainingsbetreuung während der gesamten Öffnungszeit

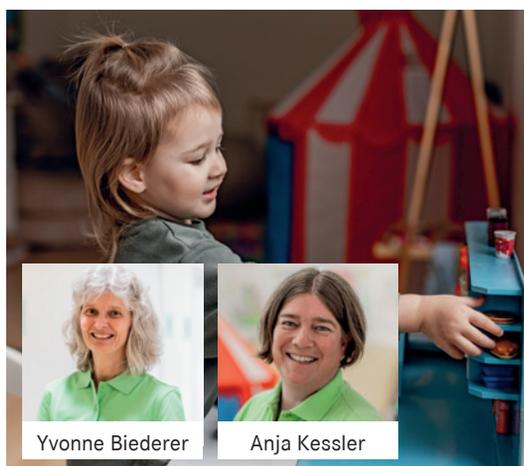
Nutzen Sie diese Gelegenheit!
Wir freuen uns auf Sie.



Preise

★★★★★
Fitnessguide
Full time care

Auf unserer Website finden Sie alle Informationen, Preise und Abonnements rund um unser Gruppenkursangebot.



Yvonne Biederer

Anja Kessler

Kinderbetreuung

Während der Teilnahme an einem Gruppenkurs betreuen wir gerne Ihre Kleinen! Die Benutzung des Kinderhorts ist für alle Inhaber:innen eines Abonnements kostenlos. Yvonne und Anja freuen sich auf Sie!

Öffnungszeiten Kinderhort
Montag-Freitag, 8.15–11.30 Uhr



Hier finden Sie unsere Gruppenkurse mit inhaltlicher Unterteilung auf einen Blick:

Kraft und Körperspannung

Ausdauer

Koordination

Beweglichkeit & Entspannung

Schwangerschaft

Kursraum Erdgeschoss

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08.30	Rückenturnen	Zumba Fitness	FunTone		M.A.X. & Smart Abs**	
09.00						Spinning
09.30	Spinning	Rumpfkraft 30'	Bootcamp	Rückenturnen 2	Spinning	
10.00						M.A.X. & Smart Abs**
10.15		Pump				
10.30	EasySpinning			Zumba Gold		
17.15	Rumpfkraft					
18.00	Pump	Spinning	M.A.X. & Smart Abs**	Spinning	FightFit* Pump*	
19.00	TRX	FightFit	TRX	Zumba Fitness		

Kursraum Dachgeschoss

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08.15			Hatha-Yoga	Sypoba		
08.30	Rücken-Pilates	Rücken-Pilates & Pilates Easy			Rücken-Pilates	
09.15			Yin-Yoga			
09.30	Pilates	Rückenturnen		Rückenturnen	Hatha-Yoga + Meditation 90'	
10.15			Hatha-Yoga			
13.30	Rückbildung					
14.00		Fit & Zwäg für Senior:innen				
17.30		Pilates Basiskurs***			Bewegte Schwangerschaft	
18.00	Power Yoga Qi-Gong Basic Kurs***	Yin & Klang Yoga	Rückenturnen 2	Pilates		
19.00	Qi-Gong	Pilates	Vinyasa Flow-Yoga		Rückbildung (NEU)	

* alle 2 Wochen ** 45 min *** 1x im Monat

Starte Deine Karriere – Jetzt informieren!



DICKERHOF
EMMENBRÜCKE

Massageschule für professionelle Massage-Ausbildungen

In unserer zertifizierten Fachschule für Massage erhalten Sie als angehende/r **MEDIZINISCHE/R MASSEUR/-IN mit eidg. FA** eine fundierte Ausbildung, die Sie professionell auf die spätere berufliche Tätigkeit vorbereitet.

MEDIZINISCHE FACHSCHULE DICKERHOF AG EMMENBRÜCKE · 6020 Emmenbrücke · T +41 41 544 95 35
info@dickerhof.ch

Schlafprobleme?

Gerne erklären wir die verschiedenen Behandlungsmethoden.

70 STUNDEN
PRO WOCHE
FÜR IHRE
GESUNDHEIT DA!



Einsiedler
Apotheke Drogerie

im Migros-Markt
8840 Einsiedeln
Telefon 055 412 83 83

🕒 Mo–Fr, 8–20 Uhr | Sa, 8–18 Uhr
🛒 Onlineshop: www.apothekedrogerie.ch
www.einsiedlerapotheke.ch

Mitmachen & gewinnen

1. Welche drei Fähigkeiten gelten als Grundpfeiler menschlicher Leistungsfähigkeit?

- D Kondition, Koordination und Kognition
- A Kraft, Ernährung und Motivation
- P Beweglichkeit, Ausdauer und Technik

2. Zu welcher Zeit bieten wir neu einen zweiten Rückbildungskurs an?

- O Montagmorgen um 9.30 Uhr
- I Freitagabend um 19.00 Uhr
- H Mittwochnachmittag um 13.30 Uhr

3. Welche Verbesserung konnte mit dem Dividat Senso nach vier Wochen Training gezeigt werden?

- S 10 % mehr Muskelmasse
- V 20 % bessere Reaktionsfähigkeit
- A 60 % höhere Ausdauer

4. Ab welchem Schwangerschaftsmonat empfehlen wir die Teilnahme am Kurs Bewegte Schwangerschaft?

- U 5. Monat
- I 3. Monat
- L 7. Monat

5. Welches spezielle Angebot umfasst die Herbstaktion?

- D 6 Wochen Gruppenkursteilnahme mit Anfangs- und Endtest
- E 12 Wochen Ernährungspläne
- T 6 Monate Coordination Zone

6. Welche Besonderheit bietet die Ernährungs-App uVida?

- A Automatische Makronährstoff-Erkennung per Foto (KI)
- N Blutdruckberechnung nach dem Essen
- T Schlafprotokoll-Erstellung

7. Welcher Wert wird bei der Ruhe-Spiroergometrie nicht direkt ermittelt?

- D Grundumsatz pro Tag
- E Verteilung der Energieträger (Fette und Kohlenhydrate)
- T Sauerstoffsättigung im Blut

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Mitmachen ist einfach:

Senden Sie das Lösungswort an jeroendeleur@pccag.ch

Einsendeschluss: **Sonntag, 26. Oktober 2025**. Die Sieger werden persönlich benachrichtigt und auf unseren Social-Media-Kanälen bekanntgegeben.

Preis 1

3 Monate Aktiv Kombi Abonnement
im Wert von CHF 490.–

Preis 2

2x30 Minuten Klassische Massage
im Wert von CHF 130.–

Preis 3

Messung des Ruheumsatzes mittels
Spiroergometrie im Wert von CHF 90.–

Ernährungs- und Leistungsdiagnostik

mit
Spiroergometrie

Die Spiroergometrie gilt als Goldstandard zur Bestimmung des Ruhestoffwechsels und der individuellen Trainingsbereiche. Mit unserem neuen Gerät können wir den Stoffwechsel unserer Kundinnen und Kunden noch präziser analysieren.

Ruhemessung

Die Ruhemessung erfasst die Stoffwechsellaktivität im entspannten Zustand. Sie zeigt sowohl den täglichen Grundumsatz als auch die Verteilung der Energieträger, also den Anteil von Fetten und Kohlenhydraten am Ruhestoffwechsel, an.

Zusätzlich zur bewährten Bioimpedanzmessung, mit der die Körperzusammensetzung exakt bestimmt werden kann, liefert die Spiroergometrie weitere Parameter. Diese sind besonders wertvoll für eine langfristige Gewichtsreduktion und für die Förderung der Gesundheit.

Vier metabolische Faktoren stehen in enger Verbindung mit einer Gewichtszunahme:

- niedriger Grundumsatz
- geringe Fettverbrennung
- geringe Alltagsaktivität
- geringe Aktivität des vegetativen Nervensystems

Zahlen & Fakten: Abnehmen, Muskelmasse und Ausdauertraining

Die Muskelmasse spielt eine zentrale Rolle für eine nachhaltige Gewichtsreduktion. Rund 18–22 % des Grundumsatzes entfallen auf die Skelettmuskulatur. Bereits ein Kilogramm mehr Muskelmasse steigert den Grundumsatz um etwa 13 kcal pro Tag. Das entspricht einem zusätzlichen Verbrauch von rund 0,5 kg Körperfett pro Jahr – ganz ohne zusätzliche Anstrengung. Krafttraining wirkt also 24 Stunden am Tag.

(Elia 1992; Wang et al. 2005, 2011)



Leistungsdiagnostik

Beim Ausdauertraining wird direkt Energie verbraucht. Der Herzmuskel allein benötigt bereits 6–9 % des Grundumsatzes und zählt damit zu den größten Energieverbrauchern des Körpers. Mehr Training bedeutet daher automatisch einen höheren Grundumsatz.

Welche Energieträger während des Trainings genutzt werden, hängt jedoch stark von der Intensität ab. Mit dem Spiroergometrie-Belastungstest lassen sich die individuellen Puls- und Leistungszonen exakt bestimmen – je nachdem, ob das Ziel maximale Leistungssteigerung oder erhöhte Fettverbrennung ist.

Durch die Analyse der Atemluft mit einer Atemmaske können die ventilatorischen Schwellen präzise ermittelt und die Trainingsintensitäten optimal festgelegt werden.



Warum überhaupt Leistungsdiagnostik?

Zwischen objektiv messbaren Belastungsparametern und dem subjektiven Empfinden besteht nicht immer eine klare Übereinstimmung. Wer seine individuellen Werte noch nie ermittelt hat, trainiert oft in falschen Intensitätsbereichen. Ein korrektes Belastungsempfinden entwickelt sich erst über Jahre – und auch dann nicht bei allen zuverlässig.

Eine Leistungs- oder Stoffwechselanalyse ist daher kein Kontrollinstrument, sondern eine wertvolle Orientierungshilfe. Sie unterstützt dabei, das Training sinnvoll und erfolgreich zu gestalten – unabhängig von der Zielsetzung. Ein fundierter Trainingsprozess beginnt mit einer Analyse und schafft die Grundlage für eine wirksame Bewegungs- und Trainingsplanung, sowohl im Gesundheits- als auch im Leistungssport.



Ernährungsplanung

Ergänzend zur Stoffwechsel- und Leistungsdiagnostik bieten wir eine individuelle Trainingsplanung und Ernährungsberatung an. Dabei können unterschiedliche Ziele verfolgt werden: Gewichtsreduktion, Gewichtserhaltung oder Muskelaufbau.

Es kann zwischen zwei verschiedenen Dienstleistungen gewählt werden:



Ernährungsplanung mit App (uVida)

- 12-Wochen-Programm: Die erste Woche ist durch einen detaillierten Menüplan vorgegeben, abgestimmt auf Ihre Stoffwechselanalyse und persönlichen Ziele. Anschließend dient die App zur Kontrolle, indem Mahlzeiten eingetragen und automatisch in Kohlenhydrate, Fette und Proteine aufgeteilt werden.
- Menü-Vorschläge & KI-Funktion: Beliebige Menüvorschläge können ausgewählt werden. Neu ist die KI-gestützte Erkennung: Ein Foto der Mahlzeit genügt, um die Makronährstoffe automatisch zu erfassen.
- Individuelle Anpassung: Persönliche Vorlieben und Abneigungen werden selbstverständlich berücksichtigt.

Trainingsplanung mit App (uVida)

- Die Trainingsbereiche werden anhand der gemessenen Atemgaswerte definiert.
- Basierend auf den individuellen Zielen und zeitlichen Möglichkeiten wird ein massgeschneiderter Trainingsplan erstellt.
- Die ermittelten Trainingsbereiche lassen sich problemlos in moderne Pulsuhren und Trainingscomputer übertragen.
- Kompatibel mit gängigen Apps (Polar, Garmin, Suunto, Apple, Samsung).

Während der gesamten Ernährungs- oder Trainingsplanung finden regelmäßige Betreuungsgespräche mit unserem Fachteam statt.

Longevity-Angebot

Das Longevity-Angebot umfasst alle Test- und Planungsleistungen von uVida, ergänzt durch eine Stress- und Langlebkeitsanalyse. Es bietet einen umfassenden Überblick über die eigene Gesundheit – mit dem Ziel, ein möglichst langes und vitales Leben zu ermöglichen.



1. FREIETÜCK Toast mit Röhrl	3. MITTAGESSEN Spinatbuden mit Frischkäse
ZUTATEN: 1 Scheibe Vollkornbrot 60 g Eier 8 g Schnittlauch 30 g Kochschinken 50 g Tomaten 7 g Butter/halbes-Milchhabbitt	ZUTATEN: 75 g Diätkäse 40 g Schmand 24% Fett 40 g Frischkäse (Hartem) 75 g Spinat frisch 10 g Knoblauch frisch 5 g Butter/halbes-Milchhabbitt
ZUBEREITUNG: Eier mit etwas Salz 1 g Schnittlauch frisch, Schinken (klein geschneit) vermischt in 1 TL Butter braten und auf das Toastbrot geben. Tomate dazugeben.	ZUBEREITUNG: Spinat waschen, abtropfen lassen fein hacken. Butter schmelzen. Knoblauch dazugeben und goldbraun werden lassen, dann Spinat begeben und auf kleiner Flamme wech kochen. Schmand und Frischkäse zusammen mit etwas Hühnerbrühe erwärmen. Einige Minuten köcheln (NICHT KOCHEIN, SONST GERINNT) ESI lassen und mit Pfeffer würzen. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Knoblauchsoße aus dem Spinat entfernen. Teigwaren zusammen mit der Rahmsauce, dem mit dem Spinat gut mischen. Sofort servieren.
1. SNACK 200 g Gemüse nach Wahl 100 kcal	466 kcal

Ernährungsplanung mit PEP (Persönliches Ernährungsprogramm)

- Komplettpläne für 8 oder 12 Wochen, je nach vorgeschlagenen Phasen.
- Genuss bleibt erlaubt: spezielle Wünsche können in Massen eingeplant werden.
- Berücksichtigung von Abneigungen und individuellen Wünschen.
- Grundlage bildet eine 4-Tages-Analyse inklusive pH-Test zur Bestimmung des Säurezustands.



Vortrag
«Wissenwerte Hintergründe des Trainings und der Ernährung»
30. Oktober 2025
um 19.30 Uhr.

Alle Preise und Informationen zur Ernährungs- und Trainingsplanung sowie zum Longevity-Angebot finden Sie auf unserer Website.



Unsere Physiotherapie

Die Physiotherapie stand am Anfang der Geschichte des heutigen Physio Care Centers. 1989 wurde die Firma unter dem damaligen Namen Sportphysiotherapie Einsiedeln durch Peter und Gien de Leur gegründet. Die beiden wollten ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus dem Spitzensport der breiten Bevölkerung zugänglich machen und fanden in Einsiedeln den idealen Ort für ihre Selbstständigkeit. Seither ist das Physio Care Center stetig gewachsen. Die ursprüngliche Philosophie aus der richtigen Kombination von sowohl passiver wie auch aktiver Therapie mit umfangreicher Infrastruktur wurde jedoch stets beibehalten und wird von den heutigen Mitarbeitenden mitgetragen.

Erleben Sie eine Reise durch unsere Therapie und entdecken Sie unsere Alleinstellungsmerkmale:



1 Beschwerden/Unfall

2 Arztbesuch und Überweisung



Als Patient:in in der Physiotherapie profitieren Sie im Physio Care Center de Leur von einer individuellen, auf Ihren Gesundheitszustand und Ihr Belastungsniveau abgestimmten Behandlung. Die Empfindungen, Reaktionen und Einschätzungen unserer Patient:innen bestimmen die Therapiewahl stets mit. Das Team des Physio Care Centers zeichnet sich durch eine intensive Zusammenarbeit der verschiedenen Fachrichtungen aus. Für die ganzheitliche Therapie werden Sie während Ihrer



3 Umfangreicher Erstbefund und Erklärung des Therapieplans

Behandlung je nach Ausgangssituation und Bedürfnis mit verschiedenen Fachpersonen arbeiten und mit mehreren Therapieformen in Kontakt kommen.

Mit unserer Infrastruktur im Trainingsbereich bieten wir die allerbesten Voraussetzungen für Medizinische Trainingstherapie und weiterführendes Training. Ihre bestreuende Fachperson für die aktive Therapie wird Sie auch nach Beendigung der Therapie bei uns im Aktiv Center weiterbetreuen können.

4 Zusätzliche objektive Diagnostik zur Ist-Zustand-Bestimmung und Zieldefinition



Unsere Therapeut:innen





**Therapie und Training –
Alles unter einem Dach!**

**10 Fließende Überführung
in die Medizinische Trainings-
therapie oder in selbstständiges
weiterführendes Training
durch einfache und
motivierende Trainings-
möglichkeiten**



**9 Setzen neuer Reize
durch Training an Geräten
für eine optimale Rehabi-
litation**



**8 Optimale Belastungs-
steuerung durch mögliche
Integration von isokineti-
schem Training**



**5 Behandlung in interdiszi-
plinärer Zusammenarbeit
durch Spezialist:innen in
passiver und aktiver
Therapie**

**6 Integration von Handarbeit
und manuellen Techniken
sowie passiven Massnahmen
wie Wärme- und
Elektrotherapie**



**7 Erstellung eines Heim-
programms und Beratung
für Alltagsbelastungen**



Erfahrungsmedizinische Dienstleistungen

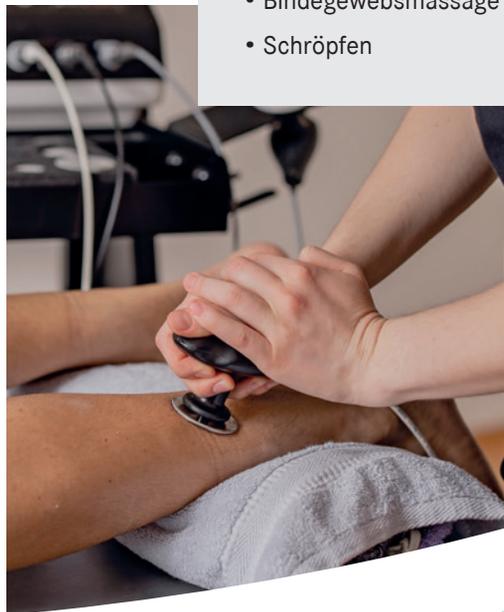
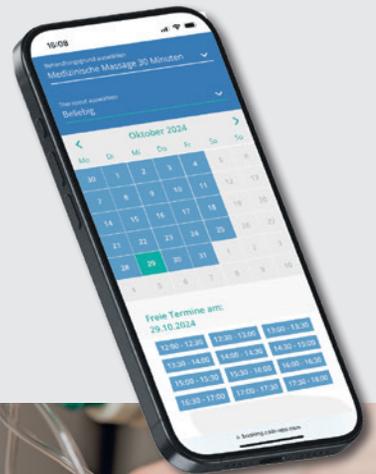
Online-Terminvereinbarung



Buchen Sie jetzt bei uns erfahrungsmedizinische Dienstleistungen, die privat oder über die Zusatzversicherung abgerechnet werden.

Folgende Dienstleistungen können online gebucht werden:

- Klassische Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Fussreflexzonenmassage
- Elektrotherapie
- Bindegewebsmassage
- Schröpfen



Jetzt herunterladen und gleich loslegen!



**PHYSIO
CARE CENTER
DE LEUR AG**



Im Team des Physio Care Centers erfüllen einige Therapeut:innen die Anforderungen des EMR (ErfahrungsMedizinisches Register). Dieses Qualitätslabel ist Voraussetzung, um Leistungen im Rahmen einer privaten Zusatzversicherung zu vergüten. Nur Therapeut:innen, welche die Qualitätskriterien erfüllen, erhalten dieses Zertifikat und entsprechen damit einem hohen schweizerischen Therapiestandard. Damit leistet das EMR einen wesentlichen Beitrag zum Schutz der Patient:innen.

EMR-Angebote

