

Thema: Physiotherapie**Redakteur:**

Fit für den Frühling

Beim Trainieren kann man viel richtig, aber auch falsch machen. Aus der Sicht des Therapeuten ist es bei akuten oder chronischen Problemen sinnvoll, zuerst vom Arzt abklären zu lassen, welche Übungen sinnvoll sind, und in weiterer Folge dann vielleicht auch Physiotherapie zu machen. Empfehlenswert sind dann auch Pilates und Kräftigungsübungen.

O-Ton: Ruth Biber (Pilatetrainerin / Studiogast), Daniel Neulinger (Physiotherapeut / Studiogast)