

**HIRSLANDEN**



KLINIK IM PARK

**IM PARK TRAINING** 

# PHYSIOTHERAPIE UND TRAININGSZENTRUM

IN UNSEREM ÖFFENTLICHEN TRAININGSZENTRUM WERDEN SIE VON  
ERFAHRENEN PHYSIOTHERAPEUTINNEN UND PHYSIOTHERAPEUTEN  
BEGLEITET.



HIRSLANDEN  
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY

## HERZLICH WILLKOMMEN



Nicht nur Patientinnen und Patienten unserer Klinik können vom umfassenden Dienstleistungsangebot profitieren. Ob Gesundheitsbewusste, Hobby- oder ambitionierte Sportler – «impark training» wendet sich an Menschen jeglichen Alters, denen das Erhalten und Verbessern ihres körperlichen 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.

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten  
Sehr geehrte Gäste

Wir freuen uns, Ihnen unser öffentliches Physiotherapie- und Trainingszentrum für Ihre Gesundheit vorzustellen.

Unsere Kombination von Therapie, Prävention und Training hat sich bewährt. Wir wollen Sie nicht nur bei der Rehabilitation unterstützen, sondern auch präventiv wirken und Ihnen zu mehr Wohlbefinden verhelfen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Eckhart', written in a cursive style.

Stephan Eckhart  
Direktor Klinik Im Park



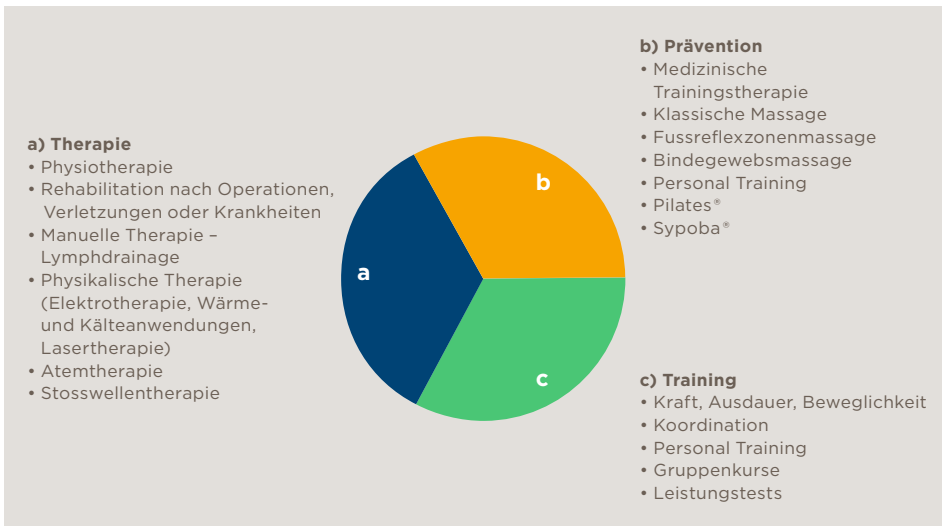
# UNSERE PHILOSOPHIE GESUNDHEIT IST LEBENSQUALITÄT

## BEHANDLUNGSKONZEPT

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.



## 2. PRÄVENTION

Das Vorbeugen von Übermüdungs- und Überlastungsbeschwerden ist sehr wichtig. Wir bieten 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\*innen gewährleistet 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 IST FÜR SIE DA

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. Dazu gehören am Ende einer Therapie auch verschiedene Tests, um den Erfolg der Behandlung für Sie sicht- und spürbar zu machen. Kontaktieren Sie uns für ein Beratungsgespräch:  
T +41 44 209 26 40



# 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 unter [www.klinik-impark.ch](http://www.klinik-impark.ch) in der Rubrik Zentren & Institute. Gerne stehen wir Ihnen auch persönlich für weitere Auskünfte zur Verfügung.



## KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

### UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



[WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE)

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



### IMPARK TRAINING

SEESTRASSE 315  
8038 ZÜRICH  
T +41 44 209 26 40  
F +41 44 209 26 42  
[IMPARKTRAINING@HIRSLANDEN.CH](mailto:IMPARKTRAINING@HIRSLANDEN.CH)

### KLINIK IM PARK

SEESTRASSE 220  
8027 ZÜRICH  
T +41 44 209 21 11  
F +41 44 209 20 11  
[KLINIK-IMPARK@HIRSLANDEN.CH](mailto:KLINIK-IMPARK@HIRSLANDEN.CH)

[WWW.IMPARKTRAINING.CH](http://WWW.IMPARKTRAINING.CH)  
[WWW.HIRSLANDEN.CH](http://WWW.HIRSLANDEN.CH)

