Egyéni és csoportos gyógytorna

Órarendi órák keretében három féle gyógytornánk van, Szív- és érrendszeri, valamint Ízület/Gerinc Egészségtornaként, illetve Gerinctornaként találhatóak meg az órarendben és a Mozgások aloldalon.
Ezeket a foglalkozásokat általános problémákra alakítottuk ki.

Egyedi, vagy súlyosabb esetekkel ilyen foglalkozások keretén belül nem tudunk terápiásan foglalkozni, így legalább a javulás bizonyos szintjéig egyéni gyógytornát javaslunk.

Egyéni foglalkozások keretében a paciensre szabott tornát állítunk össze, tanítunk meg és a fejlődés nyomán korrigálunk egészen a teljes gyógyulásig.
A terápiák hatékonyságát fokozza az otthon is végzett rendszeres munka, így az esetek túlnyomó többségében „házi feladatot” is kapnak a magán betegek, ha szükséges, a munkavégzéshez alkalmazandó eszközökkel együtt.