



### Mila (5) und Lia (7) - Schwestern

*„Balancieren auf der Slackline macht total viel Spaß und man kann auch ganz viele verschiedene Spiele damit machen.“*

Vielleicht kennen Sie Slacklining als Sportart aus dem Park, wo junge Leute ein Band zwischen Bäumen spannen um darauf zu balancieren oder aus dem Fernsehen wo irgendwelche Verrückten über Schluchten balancieren.

Längst ist das Slacklining nicht mehr nur eine Spaßaktivität für irgendwelche Randgruppen.

Wir glauben daran, dass so gut wie jeder, egal welches Alter, welche Beschwerden oder Ziele vom Slacklining profitiert.

Balance und Stabilität sind zwei grundlegende Faktoren die unser Leben beeinflussen und deshalb fangen wir bei uns selber an und schaffen die Grundlage für ein aktives und gesundes Leben.

## WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN HABEN ERGEBEN: SLACKLINETHERAPIE

- > verbessert die Beinachse und reduziert damit zusammenhängende Schmerzen
  - > verbessert generell die Balance
  - > verbessert innerhalb kurzer Zeit die Gleichgewichtsfähigkeit von älteren Menschen
    - > ist Ganzkörpertraining
    - > verbessert die Aufrichtung
- > Slacklining verbessert generell die Koordination
  - > erhöht die funktionelle Gelenkstabilität
  - > erhöht Trainingserfolge durch mehr Motivation

**JETZT  
AUCH  
BEI UNS!**

# SLACKLINE THERAPIE

ERLEBE DEIN GLEICHGEWICHT



## IN WELCHEN BEREICHEN WENDEN WIR SLACKLINETHERAPIE AN?

### ORTHOPÄDIE

Sämtliche Gelenk-, Muskel- oder Bänderschäden gehen mit einem Verlust an Stabilität einher. Um nun die besten Voraussetzungen für eine gute Heilung zu schaffen und einer Wiederverletzung vorzubeugen ist es wichtig die Gelenkstabilität wieder aufzubauen.

Krankheitsbilder sind hierfür z.B.:

- > Kreuzbandriss
- > Hüftprothese
- > Bandscheibenschäden
- > Senk-Spreizfuß
- > Schulterinstabilität

### GERIATRIE

Die häufigste Ursache für den Verlust der Selbstständigkeit im Alter sind Stürze und deren Folgen.

Mit der Slacklinetherapie kann man Balance trainieren und beugt somit automatisch Stürzen vor.

**JETZT  
AUCH  
BEI UNS!**



### PÄDIATRIE/KINDER

Heutzutage fehlt vielen Kindern Körpergefühl wodurch sie schon in frühen Jahren unter Haltungsschwäche und Rückenschmerzen leiden.

Slacklinetherapie vermittelt Ihnen spielerisch Spaß an gesunder Bewegung.

### NEUROLOGIE

Durch Ihre schwingende Eigenschaft generiert die Slackline bei verschiedenen Krankheitsbildern einen Normotonus, d.h. spastische Muskulatur wird gelockert und schlappe Muskulatur wird aktiviert.

Krankheitsbilder sind hierfür z.B.:

- > Schlaganfall
- > Parkinson
- > Polyneuropathie

### LEISTUNGSSPORT

In jeder Sportart ist eine gute Koordination und Stabilität ein wichtiger Grundbaustein.

Slacklinetraining verhilft deshalb ergänzend zum sportspezifischen Training, durch eine Ökonomisierung der Bewegungen, zur Leistungssteigerung.

Zu den körperlichen Zugewinnen können Patienten auch noch psychisch von dem Training profitieren: Die Slackline hat einen riesigen Aufforderungscharakter und stellt jedem machbare Herausforderungen die nach der Bewältigung die Motivation und das Selbstwertgefühl stärken.