AKTUELLE NACHRICHTEN Österreich
NACHRICHTEN AG
23. Juni 2025

Sanfte Rückkehr zur Bewegung: So überwinden Sie Ihre Ängste!

Erfahren Sie, wie Daniel Witzl in Wien Menschen nach Physiotherapie unterstützt, wieder sicher in Bewegung zu kommen.

Margareten, Österreich - Nach einer physiotherapeutischen Behandlung fühlen sich viele Menschen oft unsicher, wenn es darum geht, in den Alltag zurückzukehren. Um diesen Übergang zu erleichtern, bietet Daniel Witzl, Sportrehabilitationstrainer und Gründer von ViennaFitPro in Wien, eine persönliche Begleitung an. Diese Unterstützung richtet sich an Personen, die zwar körperlich genehmigt sind, sich jedoch innerlich noch nicht bereit fühlen für reguläres Fitnesstraining. Witzl hat festgestellt, dass Klienten häufig mit Ängsten kämpfen, ihre Beschwerden zu verschlimmern, wodurch dieser sanfte Übergang umso wichtiger wird. **meinbezirk.at** berichtet von Witzls Ansatz, der auf Stabilisierung, Schmerzlinderung und einer behutsamen Rückkehr zur körperlichen Belastbarkeit abzielt.

Die Einheiten bei ViennaFitPro sind nicht leistungsorientiert gestaltet, sondern legen den Fokus auf ein sicheres Körpergefühl ohne Druck. Dies geschieht nicht nur durch die Übungen, die alltagsnah angelegt sind, sondern auch durch Gespräche, die dazu dienen, Unsicherheiten abzubauen und das Selbstvertrauen zu stärken. Dabei wird auch klar, dass physiotherapeutische Ansätze einen ganzheitlichen Fokus haben, der sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit der Menschen berücksichtigt. **physiotherapeut-innen.de** hebt die entscheidende Rolle der Physiotherapie in der Verletzungsrehabilitation hervor, die nicht nur bei akuten Verletzungen, sondern auch präventiv und zur Linderung chronischer Probleme von Bedeutung ist.

Individuell abgestimmte Programme

Die physiotherapeutischen Behandlungspläne werden individuell auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt. Dabei spielen Anatomie, Physiologie und Biomechanik eine zentrale Rolle, um die Wiederherstellung von Mobilität und Schmerzlinderung zu ermöglichen. Witzl setzt auf eine enge Zusammenarbeit zwischen Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Psychologen, um einen umfassenden Therapieansatz zu schaffen. Dieser interdisziplinäre Ansatz ist entscheidend, um die verschiedenen Aspekte der Rehabilitation erfolgreich zu unterstützen und die Eigenverantwortung der Patienten zu fördern.

Die Bewegungstherapie nimmt einen wichtigen Stellenwert in der Rehabilitation ein. Diese wird nicht nur in der physiotherapeutischen Behandlung eingesetzt, sondern zeigt auch positive Auswirkungen auf die psychosomatische Gesundheit. Körperzentrierte Therapien, wie sie auch in der gelenkten Bewegungstherapie vorkommen, fördern das Erleben der Einheit von Körper und Psyche und helfen dabei, das Körpergefühl zu verbessern und zu stabilisieren. **cts-reha-bw.de** beschreibt die Ziele dieser Therapieform, die sowohl den Erhalt als auch die Wiederherstellung der normalen

Körperfunktionen umfasst und den Menschen dazu anregt, Freude an der Bewegung zu empfinden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Rückkehr zur Bewegung nach einer physiotherapeutischen Behandlung eine sorgsame Begleitung erfordert. Personen, die unter anhaltenden Verspannungen oder Erschöpfung leiden, finden in Angeboten wie bei ViennaFitPro eine Möglichkeit, strukturiert und sicher wieder aktiv zu werden. Weitere Informationen über das Programm und die angebotenen Dienstleistungen sind auf der Webseite **www.viennafitpro.com** verfügbar.

Details	
Ort	Margareten, Österreich
Quellen	• **www.meinbezirk.at** • **www.physiotherapeut-innen.de** • **cts-reha-bw.de**

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at