

Newsletter

Ardisla Fitness und Physio

Winter 2019



Inhalt

- 1 Geschätzte Leserinnen und Leser
- 1 News aus der Praxis
- 2 MitarbeiterInnen
- 3 Social Media
- 3 Kurse
- 3 Wissenschaft
- 3 Verband
- 4 Öffnungszeiten Festtage

*Neuer Standort
Ardislaquartier*

Geschätzte Leserinnen und Leser

Wir freuen uns sehr, Euch den ersten Newsletter für das ARDISLA Fitness & Physio präsentieren zu dürfen. Wir wollen Euch damit informieren, was im Fitness und in der Therapie läuft und Euch zu den Informationen in den Social Media und auf der Homepage einen weiteren Info-Kanal anbieten. Wir hoffen sehr, dass dieser Newsletter Euch gefällt und freuen uns, wenn Ihr uns Rückmeldungen und Wünsche dazu weitergebt. Wir haben Euch einiges zu erzählen, lasst Euch überraschen!

Herzlich, Euer Ardisla-Team

News aus der Praxis

Neuer Standort Ardisla Im April 2018 war es endlich so weit: der Umbau des Gebäudes an der Via Burgaisa 8 war beendet und aus der ehemaligen Amedes Druckerei, welche nach Chur umgezogen ist, wurde das ARDISLA Fitness & Physio. Wir freuen uns riesig über das tolle Gebäude, welches nun ermöglicht, Physiotherapie, Sportphysiotherapie, Fitness, Group Fitness, Ernährungsberatungen, Entspannungsmassagen und vieles mehr an einem Ort anzubieten.



Mit dem Umzug an den neuen Ort haben wir auch die Struktur der Physiotherapie geändert. Das Ardisla ist jetzt eine Gruppenpraxis mit fünf selbständigen und zwei angestellten Physiotherapeutinnen.

Nicht nur der Ort und die Struktur haben sich geändert, auch der Name und der Auftritt. Da wir uns im Ardisla-Quartier niedergelassen haben, war es auch naheliegend, diesen Namen in unser neues Erscheinungsbild aufzunehmen. Und so wurde also aus Bisculm Physiotherapie das ARDISLA Fitness & Physio.

Neues Logo Neuer Ort, neuer Auftritt, da war natürlich klar, dass wir auch ein neues Logo haben mussten. Die Churer Künstlerin und Grafikerin Notta Caflisch hat uns dieses schöne Logo kreiert. Es stellt das grosse A von ARDISLA dar mit zwei Kugeln links und rechts. Diese Kugeln können je nach Betrachter die beiden Enden einer Hantel darstellen, welche den Querbogen des A bilden. Es könnten aber auch zwei Physiobälle sein oder auch zwei Tumas, die Hügel, die ja ein Merkmal von Domat/Ems sind.

MitarbeiterInnen

Unser Physio-Team kann aus einem grossen Repertoire die verschiedensten Behandlungen anbieten. Wenn etwas auf unserer Homepage, im Flyer oder in unserem Newsletter nicht aufgeführt ist, lohnt sich dennoch eine Anfrage per Telefon.

Im Fitness arbeiten zwei Fitnesstrainer und ab Januar eine Praktikantin für die Ausbildung Spezialistin Bewegung und Gesundheitsförderung. Die Sportphysiotherapie ist ein wichtiger Teil im Ardisla. Gerade auch junge, aufstrebende und ambitionierte Sportler, Breitensportler und auch Spitzensportler können so begleitet werden.

Angebot

Fitness
 Functional Fitness
 Physiotherapie
 Sportphysiotherapie
 Groupfitness
 Craniosacrale Osteopathie
 Beckenbodenrehabilitation
 Lymphdrainage
 Triggerpunkttherapie und Dry Needling
 Sport- und Entspannungsmassage
 Homöopathie
 Ernährungscoachings
 und noch viel mehr

Anbei eine Aufstellung des Ardisla-Teams:

Bisculm Jörg Silvia	Dipl. Physiotherapeutin, Centerleitung
Carigiet Helene	Dipl. Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin
Caspar Claudia	Dipl Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin und Craniosacraltherapeutin
Chicherio Shireen	Spezialistin ganzh. Gesundheit, Coach, Homöopathin
Demishai Besa u.Fehmi	Reinigung
Federspiel Eva	Dipl. Physiotherapeutin, Golfphysiotrainerin
Federspiel Silvia	Dipl. Physiotherapeutin
Kelmendi Ardiana	Kaufmännische Angestellte
Lardi Riccardo	Dipl. Physiotherapeut
Marusic Stanko	Fitnesstrainer, Dipl. Sportlehrer
Spescha Rebecca	Dipl. Masseurin
Willi Lilian	Dipl. Physiotherapeutin
Zweifel Felix	Fitnesstrainer, Student Physiotherapie
Candrian Anja	Aushilfe Empfang
Hollenstein Michèle	Aushilfe Empfang
Jörg Seraina	Aushilfe Empfang

Team



Michèle Hollenstein, Seraina Jörg, Felix Zimmermann, Silvia Bisculm Jörg, Claudia Caspar, Rebecca Spescha, Silvia Federspiel, Riccardo Lardi, Eva Federspiel, Helene Carigiet, Shireen Chicherio, Stanko Marusic, Ardiana Kelmendi (von links)

Instagram und Facebook

Social Media

Ver mehrt sind wir nun auch auf den sozialen Medien und im Internet aktiv. Über folgende Kanäle könnt ihr noch mehr über uns erfahren, Tipps und Informationen erhalten und ganz einfach einen anderen Einblick ins Ardisla bekommen.

www.ardislafitness.ch

facebook.com/ardislafitness

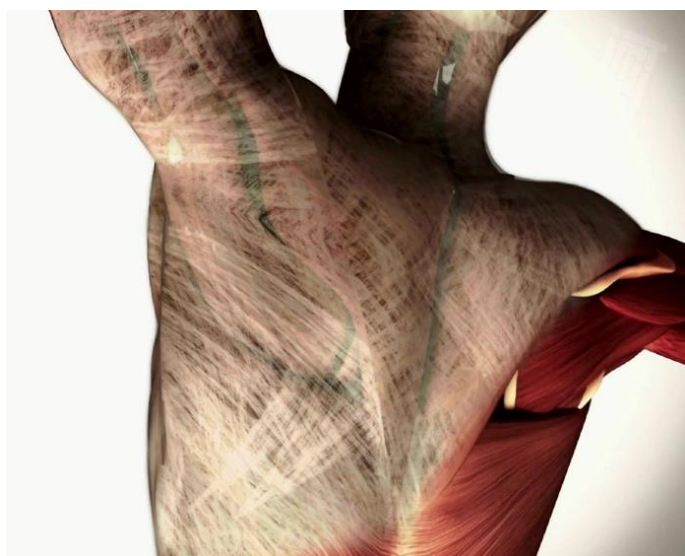
instagram.com/ardislafitness

Kurse

Boxen Grundkurs	Mittwochs 18.30-20 Uhr, 6x 15.1.20-19.2.20
Rückbildungsturnen	Montags 16-17 Uhr, 6x ab 13.1.2020
Beckenbodenreha	Start Frühling 2020

Anmeldung unter 081 633 18 01 oder info@ardislafitness.ch

Wissenschaft



Seit einiger Zeit taucht der Begriff „Faszien“ immer häufiger in den Medien auf. Faszien waren bisher eher als Bindegewebe bekannt. Neu beschreibt man sie als kollagene (eiweissartige), faserige Bindegewebe, die Teil eines körperweiten Netzwerkes sind. Faszien umhüllen die Knochen, Muskeln, Organe und geben unserem Körper Halt, Form und Struktur. Durch neue und bessere Technologien und Messmethoden können die Faszien viel besser erforscht werden. Man hat z.B. herausgefunden, dass sie trainierbar sind. Sie können durch Training elastischer, geschmeidiger und widerstandsfähiger werden und Kräfte in der Bewegung besser umsetzen. Zudem hat es in den Faszien sehr viele Sinnesrezeptoren.

Jetzt im Winter verspannen sich Faszien und Muskeln häufig, auch bei sportlich aktiven Menschen. Unser Tipp für fitte Faszien: Viel Bewegung, Dehnen, Rollen (Blackroll) sorgfältiges Kräftigen sowie Wärme in Form von Packungen, Heizkissen oder warmen Bädern.



Verband physioswiss und SFGV

Der wichtigste und grösste Berufsverband der Physiotherapeutinnen und -therapeuten in der Schweiz ist physioswiss. Ihm gehören fast 10'000 Mitglieder an. physioswiss ist sehr aktiv und setzt sich für gute Rahmenbedingungen in der Physiotherapie ein. Wir sind aktive Mitglieder, Silvia Bisculm ist Präsidentin von physio graubünden. Zudem ist unser Center seit diesem Jahr Mitglied im SFGV, dem Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband.

Diese Vernetzungen sind sehr wichtig und helfen uns, immer bestens informiert zu sein. Damit wir Euch jederzeit aktuellste Informationen liefern können.

In Zukunft werdet Ihr hier über Neuigkeiten aus den Verbänden informiert.

Öffnungszeiten über die Festtage

An den Feiertagen haben wir wie folgt geöffnet:

Fitness

24.12.19	6.30-18.00 Uhr
25.12. und 26.12.19	8.00-18.00 Uhr
27.12.19	6.30-21.45 Uhr
31.12.19	6.30-18.00 Uhr
1.1. und 2.1.20	8.00-18.00 Uhr
ab 3.1.20	Öffnungszeiten wie gewohnt

Physiotherapie

24.-26.12.19	geschlossen
31.1.19-2.1.20	geschlossen
ab 3.1.20	Öffnungszeiten wie gewohnt

NayFit

Infos unter www.nayfit.ch

Öffnungszeiten über die Feiertage

Liebe Fitness-Begeisterte, liebe Kundinnen und Kunden, Patientinnen und Patienten, Ärztinnen und Ärzte und alle Interessierten

Wir danken Euch von Herzen für die schöne, interessante und anregende Zusammenarbeit und Euer grosses Vertrauen. Wir schätzen dies sehr!

Herzlichen Dank auch Eliane Nay und ihrem Team für die tolle Zusammenarbeit in unserem zweiten Jahr. Eure Kurse beleben nicht nur das Fitness sondern auch unsere Praxis. Anstatt ein langweiliges Wartezimmer bekommen die Wartenden bei uns fetzige Musik zu erleben!

Den zuweisenden Ärztinnen und Ärzten danken wir herzlich für Ihr Vertrauen!

Euch allen wünschen wir eine fröhliche, entspannte und glückliche Advents- und Weihnachtszeit und ein tolles 2020.

Euer ARDISLA Fitness & Physio-Team

