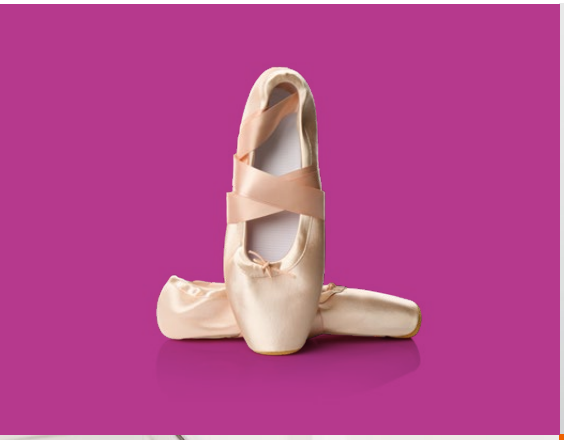
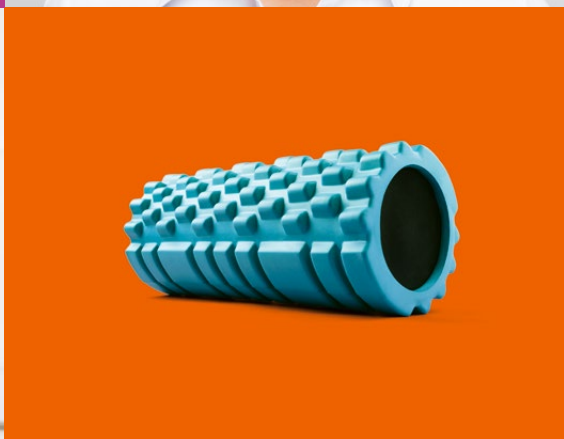
medBASE
PHYSIOTHERAPIE

Physiotherapie für Tänzerinnen und Tänzer

Tanz stellt besondere Anforderungen an den Körper. Eine auf den Tanz spezialisierte Physiotherapie unterstützt bei Verletzungen und Überlastungsbeschwerden, begleitet die sichere Rückkehr ins Training und setzt zugleich präventiv an. Das Angebot richtet sich an Tänzerinnen und Tänzer aller Leistungsstufen – vom Freizeitbereich bis zum professionellen Tanz.





medbase
PHYSIOTHERAPIE

Therapie & Rehabilitation

Bei Verletzungen und Beschwerden steht eine zielgerichtete Rehabilitation im Zentrum, die eine sichere Rückkehr ins Tanztraining ermöglicht. Hierzu werden individuelle Bewegungsmuster und Belastungsfaktoren analysiert und entsprechend behandelt.

Inhalte

- Abklärung und gezielte Behandlung
- Tanzspezifische Rehabilitation und sicherer Wiedereinstieg
- Individuelle Übungen für Kraft, Stabilität, Mobilität und Bewegungskontrolle

Prävention & Performance

Das individuelle Präventions-Coaching hilft Tänzerinnen und Tänzern, ungünstige Körperhaltungen und Bewegungsmuster frühzeitig zu erkennen und gezielt zu verbessern. Im Fokus steht, Fehlbelastungen und Verletzungsrisiken zu reduzieren, die körperlichen Ressourcen effizient zu nutzen und die Leistungsfähigkeit nachhaltig zu fördern.

Inhalte

- Analyse und Optimierung von Technik, Körperhaltung und Bewegungsmustern
- Tanzspezifisches Ergänzungs- und Ausgleichstraining
- Strategien zur Verletzungsprävention

Therapeutin

Astrid Julen
Physiotherapeutin BSc
Master of Arts in Tanzpädagogik
Tanzausbildung in Ballett und zeitgenössischem Tanz
Ehemalige professionelle Bühnentänzerin

Kostenübernahme

Physiotherapeutische Behandlungen erfolgen auf ärztliche Verordnung. Die Kosten werden im Rahmen der Grundversicherung übernommen. Für Präventions-Coachings ist keine ärztliche Verordnung erforderlich. Die Kosten werden in der Regel nicht von der Krankenversicherung übernommen.

Infos & Anmeldung

luzern-allmend@medbase.ch

QR-Code scannen,
Physiotherapie bei Astrid Julen wählen
und Termin online buchen.

Medbase Luzern Allmend | Zihlmattweg 46 | 6005 Luzern
T 041 318 61 61 | F 041 318 61 62 | luzern-allmend@medbase.ch | www.medbase.ch

08.2026