# Migräne- und Kopfschmerzgruppe
# Kopfweh bewegt gemeinsam

Am Psychotherapeutischen Zentrum der Universität Zürich bieten wir eine Gruppe für Kopfschmerz- und Migränebetroffene an die ein **regelmässiges Ausdauertraining in ihren Alltag integrieren** möchten. Moderates Ausdauertraining gehört zu den **empfohlenen wirksamen Verhaltensmassnahmen bei Migräne und Kopfschmerz**.
Wie so oft ist die praktische Umsetzung guter Vorsätze mit Unterstützung einer Gruppe von Mitbetroffenen viel einfacher.

Die Gruppe ist so aufgebaut, dass 1x / Woche ein gemeinsamer Lauftreff stattfindet. Daneben trainieren alle TeilnehmerInnen möglichst 2x / Woche selbstständig individuell (auch andere Ausdauersportarten wie Schwimmen, Biken) und führen ein Trainingstagebuch.

Zusätzlich kann bei Bedarf ein sportphysiotherapeutisches Einzelcoaching zum Trainingsaufbau oder eine schmerzpsychologische Beratung bzw. Therapie durchgeführt werden.

**Zeiten: Donnerstag, 17.00 – 18.00**

Teilnehmeranzahl: 5-10

Lauftreff: Aussensportanlage Irchel oder Käferberg (definitiver Ort wird noch bekannt gegeben)

Das Training findet bei jedem Wetter statt.

Eine Kostenübernahme bzw. -beteiligung durch die Krankenkassen ist möglich und kann im Vorgespräch abgeklärt werden.

Leitung: Dr. phil. Ursula Galli, eidg. anerkannte Psychotherapeutin
Co-Leitung: Susann Büsser, Sportphysiotherapeutin, www.susannbuesser.ch

**Anmeldung: Ursula Galli, u.galli@psychologie.uzh.ch, 076/ 343 4522**

www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/hea/klipsypt/AVV/angebot/migraeneundkopfschmerzgruppe