

Ein kleiner Einblick

> Rehasport | Herzsport

Ausgebildete Übungsleiter:innen bieten unter ärztlicher Aufsicht ein gezieltes Übungsprogramm mit Laufen und Gymnastik an. Ziel ist die Stärkung des Herzkreislaufsystems, um mögliche körperliche Einschränkungen nach einer kardiologischen Behandlung wieder herzustellen. Die Einteilung in verschiedene Kursstufen erfolgt u.a. durch die Empfehlung eines Arztes oder einer Rehabilitationsklinik.

> Rehasport Neurologie

Sport und Bewegung, Spiele mit Spaß, Hirnleistungstraining und Entspannung in der Gruppe führen zu einer besseren Krankheitsbewältigung und mehr Lebensqualität. Die Teilnehmer:innen sollen die Bewegungskontrolle wiedererlangen, die in der Einzeltherapie erlernten Bewegungen festigen und Gelenkversteifungen vermeiden.

> Rehasport nach Krebs (Brustkrebs)

Sanfte Gymnastik, Koordinationsübungen und moderates Ausdauertraining zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit sowie der Körperwahrnehmung und zur Stärkung des Immunsystems.

> Rehasport Orthopädie

Ein Angebot für Menschen mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates z.B. nach einer Anschlussheilbehandlung zur Steigerung von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination.

> Rehasport bei Osteoporose | Seniorengymnastik

Ausreichende, regelmäßige und gezielte Bewegung ist eine wesentliche Hauptsäule der Osteoporoseprophylaxe und -therapie. Durch den Wechsel aus

Spannung und Entspannung, Körperwahrnehmung und Kräftigungsübungen, fließenden Bewegungen kombiniert mit Atemübungen wird der ganze Körper auf wohlthuende Weise beansprucht. Koordinationsübungen erhöhen die Bewegungssicherheit um Stürzen und evtl. mögliche Folgen vorzubeugen.

> Sport für Seele

Von Sport und Bewegung und der Gemeinschaft können Menschen mit einer psychischen Erkrankung enorm profitieren. Regelmäßige sportliche Aktivität lindert die Symptomatik bei verschiedenen psychischen Erkrankungen deutlich.

> Wassergymnastik

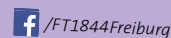
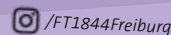
Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination werden in der Wassergymnastik, dank der besonderen Beschaffenheit des Wassers, auf besonders gelenkschonende Art und Weise trainiert. Durch das Training im Flachwasser können auch unsichere Schwimmer:innen sich angstfrei bewegen.

> Entstauungsgymnastik als Yoga

Das Heilwissen des Yoga kennt zahlreiche sanfte Übungsfolgen, um die Lymphe im Körper in Bewegung zu halten. Die Abfolge der Übungen orientiert sich dabei an der Lymphdrainage nach Földi. Dabei werden die tiefe Atmung, die Aufrichtung und die fließenden Bewegungen trainiert.

Kontakt

Freiburger Turnerschaft von 1844
e.V.
Schwarzwaldstraße 181
79117 Freiburg
Telefon (0761) 38 99 18 44
info@ft1844-freiburg.de



Rehasport

Bewegung
für mehr
Lebensqualität

- nur mit
Rezept/Verordnung -

ab März 2025

MONTAG

8.50 – 9.45
Herzsport | 75 Watt
Birgit
Gymnastikhalle

10.00 – 10.45
Rehasport Orthopädie
Stella
Relax

16.00 – 17.00
Sport für die Seele
Steffi
Relax

DIENSTAG

10.00 – 10.45
Rehasport Orthopädie
Iris
Ballettsaal

11.00 – 11.45
Rehasport Osteoporose
Iris
Ballettsaal

16.30 – 17.15
Herzsport | 75 Watt
Flavia
Fitnesshalle

17.15 – 18.00
Herzsport | 100 Watt
Flavia
Fitnesshalle

18.00 – 18.45
Rehasport Orthopädie
Birgit
Gymnastikhalle

19.00 – 19.45 Uhr
Rehasport Wassergymnastik
Iris
Hallenbad | Lehrschwimmbecken

MITTWOCH

17.00 – 17.45
Rehasport Wassergymnastik
Stephanie
Hallenbad | Springerbecken

18.15 – 19.00
Rehasport Orthopädie
Stephanie
Burdahalle | Feld 2

DONNERSTAG

8.50 – 9.45
Herzsport | 75 Watt
Flavia
Gymnastikhalle

11.15 – 12.15
Rehasport Neurologie
Roland
Relax

16.00 – 16.45
Herzsport | 75 Watt
Bernhard
Fitnesshalle

16.45 – 17.30
Herzsport | 100 Watt
Bernhard
Fitnesshalle

17.30 – 18.15
Rehasport nach Krebs
Birgit
Fitnesshalle

17.30 – 19.00
Entstauungsgymnastik als Yoga
Anika
Turnhalle (Sportkindergarten Rieselfeld)

18.00 – 18.45
Rehasport Orthopädie
Iris
Gymnastikhalle

19.00 – 19.45
Rehasport Orthopädie
Iris
Gymnastikhalle

FREITAG

9.00 – 9.45
Rehasport Orthopädie
Iris
Ballettsaal

10.00 – 10.45
Rehasport Osteoporose
Stephanie
Ballettsaal

11.00 – 11.45
Rehasport Orthopädie
Stephanie
Ballettsaal

SAMSTAG

Qualifizierter Rehabilitationssport

Rehabilitationssport bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit Anderen durch Bewegung, Spiel und Sport die Bewegungsfähigkeit zu verbessern und den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen.

Der Einstieg in den Rehabilitationssport erfolgt mit einer vom gesetzlichen Kostenträger genehmigten ärztlichen

Verordnung. Die Verordnung (Rehabilitationsverordnung, Formblatt 56) wird vom behandelnden Arzt ausgestellt. Die Dauer der Maßnahmen liegt zwischen 12 und 36 Monaten – in Abhängigkeit der jeweiligen Indikation.

Die Durchführung des Rehasportes ist in Gruppen. Speziell ausgebildete Übungsleiter:innen leiten die Gruppen und werden teilweise von Mediziner:innen unterstützt.

Indikationen für Rehabilitationssport sind beispielsweise:

- > Erkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke
- > Osteoporose (Prävention, Sturzprophylaxe)
- > Nach künstlichen Gelenken (z.B. Knie- oder Hüftprothese) oder Operationen
- > Herzerkrankungen
- > Krebsnachsorge
- > Schlaganfall
- > Parkinson
- > Psychische Erkrankungen
- > Gefäßerkrankungen und Lymphödeme

Bitte beachten Sie ...

- > Eine Teilnahme an den Angeboten nur nach Absprache mit der FT-Geschäftsstelle (rehasport@ft1844-freiburg.de, 0761/3899 18 44).
- > In den Ferien kann es zu Änderungen im Rehasportprogramm kommen.