

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

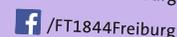
Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination werden in der Wassergymnastik, dank der besonderen Beschaffenheit des Wassers, auf besonders gelenkschonende Art und Weise trainiert. Durch das Training im Flachwasser können auch unsichere Schwimmer:innen sich angstfrei bewegen.

› 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
www.ft1844.de



Rehasport

Bewegung
für mehr
Lebensqualität

- nur mit
Rezept/Verordnung -

ab Juni 2024

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|-------|--|---|---|---|---|---------|
| 8.00 | 8.50–9.45 Herzsport 75 Watt Birgit Gymnastikhalle 10.00–10.45 Rehasport Orthopädie Stella Relax | 9.00–9.45 Rehasport Osteoporose Iris Ballettsaal 10.00–10.45 Rehasport Orthopädie Iris Ballettsaal | | 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 17.30–18.30 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 | 9.00–9.45 Rehasport Orthopädie Iris Ballettsaal 10.00–10.45 Rehasport Osteoporose Stephanie Ballettsaal 11.00–11.45 Rehasport Orthopädie Stephanie Ballettsaal | |
| 16.00 | 16.00–17.00 Sport für die Seele Steffi Fitnesshalle | 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 | 17.00–17.45 Rehasport Wassergymnastik Stephanie Hallenbad Springerbecken 18.00–18.45 Rehasport Orthopädie Stephanie Multimediaraum Dreifeldhalle | | | |

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

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.

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.