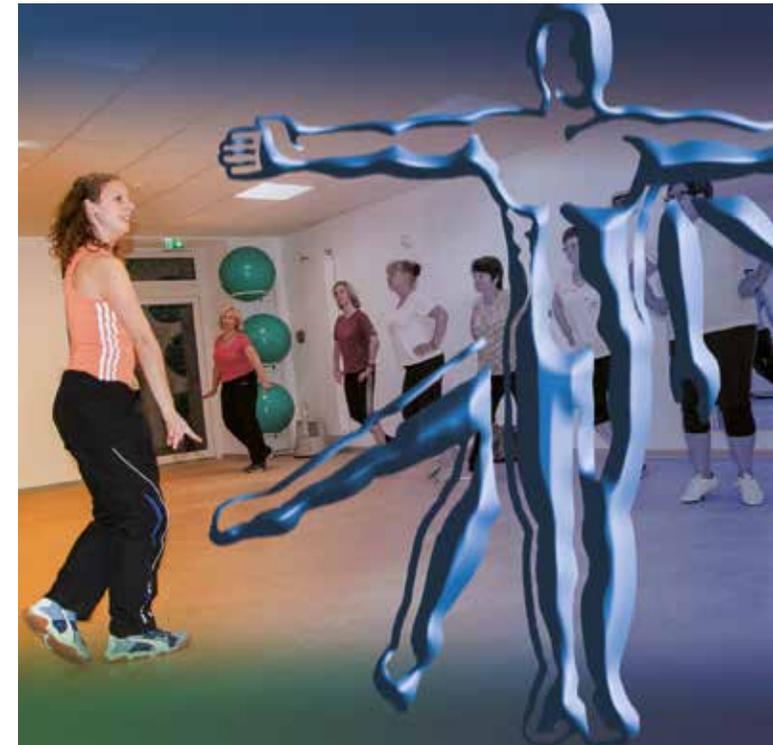




Gesundheitsportverein Klinikum Bad Salzungen e. V.



Rehasport

Allgemeine Informationen
zum Rehasport

Anfahrt:



- 1 Klinikum Bad Salzungen GmbH,
Lindigallee 3
- 2 Ambulantes Therapiezentrum,
Langenfelder Straße 8

Kontakt:

Gesundheitsportverein Klinikum Bad Salzungen e. V.
Ambulantes Therapiezentrum
Langenfelder Straße 8
36433 Bad Salzungen
Tel.: 0 36 95/6 09 40 90
www.gsv-badsalzungen.de

Gesundheitsportverein Klinikum Bad Salzungen e. V.

Klinikum Bad Salzungen
Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen



Unser Rehasport-Angebot:

- Herzsportgruppe
- Gefäßsportgruppe bei pAVK
- Kindergruppe für Adipositas
- Wirbelsäulengymnastik bei Adipositas
- Wirbelsäulengymnastik
- Wirbelsäulengymnastik (Wasser)
- Gelenkgruppe Knie- Hüfte
- Gelenkgruppe Senioren
- Wirbelsäulengymnastik bei chronischen Schmerzen



Lassen Sie sich im Ambulanten Therapiezentrum
hinsichtlich unseres Angebotes beraten.

Bitte nehmen Sie zunächst telefonischen Kontakt mit
uns auf. Sollten Sie keinen Ansprechpartner persönlich
erreichen, schaltet sich der Anrufbeantworter ein.
Hinterlassen Sie bitte Ihren Namen sowie Ihre Telefon-
nummer, unter der wir Sie erreichen können.
Wir rufen Sie schnellstmöglich zurück.

Allgemeine Informationen zum Rehasport

Rehasport ist ein Bewegungsprogramm in der Gruppe, welches auf verschiedene Erkrankungen, wie Rückenschmerzen, Gelenkerkrankungen, Herzerkrankungen, Gefäßerkrankungen, Übergewicht usw. abgestimmt ist.

Mit Hilfe des Rehasports sollen die Kraftfähigkeiten verbessert und die Beweglichkeit der Gelenke erhalten werden. Ein wichtiger Bestandteil einer jeden Rehasportstunde ist das Training der koordinativen Fähigkeiten, vor allem Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit.

Das Herz- und Kreislauf System wird während der Erwärmungsphase aktiviert und mittels Gymnastik werden die Gelenke mobilisiert und die Muskeln gedehnt. Im Hauptteil der Rehasportstunde werden je nach Erkrankungsbild spezifische Übungen durchgeführt. Ein wichtiger Bestandteil einer jeden Rehasportstunde ist das Training der koordinativen Fähigkeiten – Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit. Die Teilnehmer sollen auch dazu befähigt werden, die Übungen so zu erlernen, dass sie diese selbstständig zu Hause durchführen können.

Eine regelmäßige Teilnahme am Rehasport kann die Reduktion von Schmerzen bewirken und die körperliche Belastbarkeit steigern, so dass sich auch das allgemeine Wohlbefinden verbessert und die Lebensqualität steigt.

Qualifizierte Sport- und Physiotherapeuten führen den Rehasport durch und erarbeiten mit der Gruppe die auf die Erkrankung abgestimmten Trainingsinhalte, wie z. B. eine aufrechte Haltung, Kräftigungsübungen für die Wirbelsäulenmuskulatur, Gelenkstabilisierung, Gehtraining, HKL- Intervalltraining etc.. Die Gruppen finden wöchentlich zur selben Zeit statt und die Trainingsdauer beträgt 45 Min., im Herzsport sind es 60 Minuten.

Im Gesundheitssportverein Klinikum Bad Salzungen e. V. können Sie selber aktiv werden und mit anderen betroffenen in Austausch treten.

Ärztliche Verordnung:

Der Rehasport wird Ihnen entsprechend Ihrer Diagnose vom Hausarzt oder Facharzt verordnet. Im Regelfall erhalten Sie 50 Übungseinheiten in einem Zeitraum von 18 Monaten, eine Ausnahme ist der Herzsport mit 90 Übungseinheiten in 24 Monaten. Anschließend gehen Sie zu Ihrer Krankenkasse und lassen sich die Kostenübernahme für den Rehasport bestätigen.

