



Aktiv Gesundheitspark Neunkirchen

Vogelstr. 4-8 * 66538 Neunkirchen

T 06821 / 919 662 * F 06821 / 919 661

E info@aktiv-gesundheitspark.de * I www.aktiv-gesundheitspark.de

f www.facebook.com/aktivgesundheitspark

Änderungen vorbehalten.

Stand: 01.06.2018

Kursplan Reha-Sport-Gruppen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				09.45-10.30 Raum 1 Neurologie mit Silvana Emmrich
	11.00-11.45 Raum 1 Fit-Orthopädie mit Timo Noll	11.00-11.45 Raum 1 Orthopädie mit Christian Gräser		11.15-12.00 Raum 1 Orthopädie mit Christian Gräser
				12.15-13.00 Raum 1 Orthopädie mit Christian Gräser
			14.30-15.15 Raum 1 Schulter & Nacken ohne Bodenteil mit Christian Gräser	14.00-14.45 Raum 1 Orthopädie ohne Bodenteil mit Johanna Lauer
16.30-17.30 Raum 1 Diabetes mit Silvana Emmrich	16.45-17.30 Raum 1 Atemwegserkrankungen mit Silvana Emmrich		15.30-16.15 Raum 1 Psychische Erkrankungen mit Johanna Lauer	16.00-16.45 Raum 1 Onkologie mit Johanna Lauer
17.15-18.00 Raum 2 Orthopädie mit Johanna Lauer			16.30-17.15 Raum 1 Orthopädie mit Christian Gräser	
18.00-18.45 Raum 2 Knie & Hüfte mit Christian Gräser				
	19.30-20.15 Raum 2 Fit-Orthopädie mit Christian Gräser			19.00-19.45 Raum 1 Fit-Orthopädie mit Johanna Lauer

Rehabilitationssport

Rehabilitationssport (kurz: Rehasport) wird vom Arzt individuell verordnet für Menschen mit Funktions-, Belastungs- und Aktivitätseinschränkungen. Der Aktiv Gesundheitspark ist anerkannter und zertifizierter Anbieter.

Rehasport bezieht sich ausschließlich auf Gymnastik und findet in Gruppen unter qualifizierter Anleitung von Fachübungsleiter/innen statt. Ziel ist es, durch gezielte Übungen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Körperbeherrschung zu steigern und somit die Belastbarkeit wiederherzustellen.

Nach der Verordnung von Rehasport durch Ihren Arzt erfolgt die Genehmigung durch Ihre Krankenkasse, die die Kosten für Rehasport übernimmt. Danach können Sie im Aktiv Gesundheitspark kostenlos an zahlreichen Rehasport-Kursen teilnehmen zu verschiedenen Schwerpunktbereichen.

Rehasport ist zeitlich begrenzt.
Regelfall: 50 Einheiten in 18 Monaten.
(Neurologie: 120 Einheiten in 36 Monaten)

Schwerpunkte

Atemwegserkrankungen: Förderung der Ausdauer, Kräftigung der Atemhilfsmuskeln und des Bewegungsapparates, mehr Lebensqualität.

Diabetes: Ziele sind Verbesserung der Blutzuckerwerte, Medikamentenreduktion, Gewichtsreduktion und Stabilisation.

Fit-Orthopädie: Orthopädie-Kurse für Teilnehmer mit einer guten Grundfitness.

Knie & Hüfte: Verbesserung der Gelenkfunktion durch Kräftigen & Dehnen der stabilisierenden Muskulatur, Bänder & Sehnen.



Neurologie: Verbesserung von Feinmotorik, Gleichgewicht, Koordination und Förderung der Muskelkraft zur Erhaltung der Bewegungsfunktionen. Führt zu neuem Körpergefühl und Vertrauen.

Onkologie: Gibt ergänzend zur medizinischen und psychosozialen Betreuung nach einer Krebsoperation Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Sicherheit und mehr Vertrauen zum Körper.

Orthopädie: Kräftigung, Stabilisation, Mobilisation, Beweglichkeit und Koordination bei orthopädischen Erkrankungen.

Psychische Erkrankungen: Dieser Kurs orientiert sich an den Interessen der anwesenden Teilnehmern, so dass die Inhalte vielfältig und abwechslungsreich gestaltet werden.

Schulter & Nacken: Verbesserung des Stoffwechsels und der Kraft im Bereich der Brustwirbelsäule und der Schulter-Nacken-Hals-Partie.

Kurse ohne Bodenteil beinhalten Übungen im Stand oder auf den Gymnastikbällen.

Aktiv Gesundheitspark Neunkirchen

Vogelstr. 4-8 * 66538 Neunkirchen

T 06821 / 919 662 * F 06821 / 919 661

www.aktiv-gesundheitspark.de