



## Aktiv Gesundheitspark Neunkirchen

Vogelstr. 4-8 \* 66538 Neunkirchen

T 06821 / 919 662 \* F 06821 / 919 661

E [info@aktiv-gesundheitspark.de](mailto:info@aktiv-gesundheitspark.de) \* I [www.aktiv-gesundheitspark.de](http://www.aktiv-gesundheitspark.de)

f [www.facebook.com/aktivgesundheitspark](https://www.facebook.com/aktivgesundheitspark)

Änderungen vorbehalten.

Stand: 01.11.2018

# Kursplan Reha-Sport-Gruppen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				09.45-10.30 Raum 1 <b>Neurologie</b>
	11.00-11.45 Raum 1 <b>Fit-Orthopädie</b>	11.00-11.45 Raum 1 <b>Orthopädie</b>		11.15-12.00 Raum 1 <b>Orthopädie</b>
				14.00-14.45 Raum 1 <b>Orthopädie ohne Bodenteil</b>
16.30-17.30 Raum 1 <b>Diabetes</b>	16.45-17.30 Raum 1 <b>Atemwegserkrankungen</b>			16.00-16.45 Raum 1 <b>Onkologie</b>
17.15-18.00 Raum 2 <b>Orthopädie</b>			16.30-17.15 Raum 1 <b>Schulter &amp; Nacken ohne Bodenteil</b>	
18.00-18.45 Raum 2 <b>Knie &amp; Hüfte</b>				
	19.30-20.15 Raum 2 <b>Orthopädie</b>			19.00-19.45 Raum 1 <b>Fit-Orthopädie</b>

## 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.

**Orthopädie Sitzgymnastik mit Entspannung:** für Menschen, die nicht im Liegen trainieren möchten/können. Übungen werden auf Stühlen ausgeführt. Mit Entspannungsfaktor.

**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**

T 06821 / 919 662

[www.aktiv-gesundheitspark.de](http://www.aktiv-gesundheitspark.de)