

Ein kleiner Einblick

› Herzsport

Speziell ausgebildete ÜbungsleiterInnen 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.

› Sport nach Schlaganfall

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

› Sport nach Krebs (Brustkrebs):

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

› Sport bei Parkinson

Die Stundeninhalte verbessern die motorischen Leistungen, optimieren Bewegungsstrategien sowie kognitive Prozesse. Dadurch wird zur Erhöhung der Lebensqualität im Verlauf der Krankheit beigetragen.

› 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.

› Sport bei Osteoporose

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 wohltuende Weise beansprucht. Koordinationsübungen erhöhen die Bewegungssicherheit um Stürzen und evtl. mögliche Folgen vorzubeugen.

› Wassergymnastik

Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination werden in der Wassergymnastik, dank der besonderen Beschaffenheit des Wassers, auf besonders gelenkschonende Art und Weise trainiert. Wassergymnastik ist ein Angebot für Menschen mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Durch das Training im Flachwasser können auch unsichere Schwimmer angstfrei an der Wassergymnastik teilnehmen.

Kontakt

Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.
Schwarzwaldstrasse 181
79117 Freiburg
Telefon: +49 761 38 99 18 44
Telefax: +49 761 38 99 18 79
E-Mail: info@ft1844-freiburg.de
Internet: www.ft1844-freiburg.de



Reha-Sport

Bewegung
für mehr
Lebensqualität

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8.00	8.50–9.45 Herzgruppe (75 Watt) Bernhard Gymnastikhalle 10.00–11.00 Rehasport Orthopädie Stefan Ballettsaal 11.30–12.30 Sport nach Schlaganfall Roland Helios Klinik Müllheim	10.00–11.00 Osteoporosegymnastik Iris Tischtennishalle 11.00–12.00 Rehasport Orthopädie Iris Tischtennishalle	8.30–9.30 Rehasport Orthopädie FT-Team Tischtennishalle 9.15–10.15 Sport nach Schlaganfall Roland Helios Rosmann Klinik Breisach 10.30–11.30 Sport nach Schlaganfall Roland Helios Rosmann Klinik Breisach	8.50–9.45 Herzgruppe (75 Watt) Stefan Gymnastikhalle 11.00–12.00 Sport nach Schlaganfall Roland Tischtennishalle	9.00–10.00 Rehasport Orthopädie Iris Tischtennishalle 10.00–11.00 Senioren- & Osteoporosegymnastik FT-Team Tischtennishalle 11.00–12.00 Rehasport Orthopädie Wirbelsäulengymnastik FT-Team Tischtennishalle	
16.00		16.30–17.15 Herzgruppe (75 Watt) FT-Team Gymnastikhalle 16.30–17.30 Sport bei Parkinson Caroline Therapiezentrum Lorettoberg 17.15–18.00 Herzgruppe (100 Watt) Iris Gymnastikhalle		16.30–17.15 Herzgruppe (75 Watt) Bernhard Gymnastikhalle 17.15–18.00 Herzgruppe (100 Watt) Bernhard Gymnastikhalle		
18.00		18.00–19.00 Rehasport Orthopädie Iris Ballettsaal 19.15–20.00 Uhr Wassergymnastik Iris Hallenbad Lehrschwimmbecken		17.30–18.30 Sport nach Krebs Margarethe großer Ballettsaal 18.00–18.45 Herzgruppe (100 Watt) Bernhard Gymnastikhalle 18.00–19.00 Rehasport Orthopädie Iris Gymnastikstudio 19.00–20.00 Rehasport Orthopädie Iris Karl-Herterich-Halle		

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 und belastet das Heilmittelbudget nicht. 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 leiten die Gruppen und werden teilweise von Medizinerinnen unterstützt.

Indikationen für Rehabilitationssport sind beispielsweise:

- Erkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke
- Osteoporose (Prävention, Sturzprophylaxe)
- Nach künstlichen Gelenken (z.B. Knie- oder Hüftprothese) oder Operationen
- Herz- und Lungenerkrankungen
- Krebsnachsorge
- Schlaganfall
- Parkinson