

Name der Gruppe	Rehasport Orthopädie
Wann	Montag und Dienstag
Uhrzeit	Mo 18.00 Uhr und Di 10.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum Hasenberg Halle
Trainerin	Renata Kretzschmar
Zielgruppe	Teilnehmer mit Reha-Sport Verordnung mit orthopädischen Indikationen
Trainingsziele	Linderung der Beschwerden, Verbesserung der Beweglichkeit
Gruppenbeschreibung	Reha-Sport Orthopädie ist für Menschen mit Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat, wie z.B. Arthrose, Bandscheibenprobleme/ -schäden, Gelenkschäden oder Gelenkersatz, Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew, Knie-, Hüft- und Schulterprobleme, Osteoporose, Skoliosen, Spondylosen, allgemeine Rückenprobleme. Reha-Sport Orthopädie ist eine Gruppengymnastik. Es werden Übungen zur Koordination, Kondition und zum ganzheitlichen Muskelaufbau angeboten, die im Besonderen auf die Krankheitsbilder modifiziert werden. Die jeweiligen Übungen sind im Funktionstraining, Pilates- und Faszientraining und beim propriozeptiven Training verankert.