

Name der Gruppe	Rehasport Orthopädie
Wann	Dienstag
Uhrzeit	10.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum Hasenberghalle
Trainerin	Renata Kretzschmar
Zielgruppe	Teilnehmer mit Reha-Sport Verordnung mit orthopädischen Indikationen
Trainingsziele	Linderung der Beschwerden und Abbau von Risiko-faktoren, Verbesserung der Gelenk- und Muskelfunktionen, Förderung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
Gruppenbeschreibung	<p>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-, Schulterprobleme, Osteoporose, Skoliosen, Spondylosen, allgemeine Rückenprobleme.</p> <p>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.</p> <p>Die jeweiligen Übungen sind im Funktionstraining, Pilates- und Faszientraining und beim propriozeptiven Training verankert.</p>