

Name der Gruppe		Rehasport Orthopädie	
Wann	Dienstag		
Uhrzeit	10:30 Uhr		
Ort	Gymnastikraum Sporthalle am Hasenberg		
Trainerin	Renata Kretzschmar		
Zielgruppe	Teilnehmer mit Reha-Sport Verordnung mit orthopädischen Indikationen		
Trainingsziele	Linderung der Beschwerden und Abbau von Risikofaktoren, 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>		