

Orthopädischer REHA-Sport für Wirbelsäule und Bewegungsapparat

Die Teilnahme ist ratsam bei

- ◆ Rücken-, Knie-, Hüft-, Schulter und/oder Gelenkbeschwerden
- ◆ Fehlhaltungen
- ◆ Rheumatischen Erkrankungen
- ◆ Osteoporose
- ◆ Verschleißerkrankungen des Bewegungsapparates
- ◆ Skoliose
- ◆ Fibromyalgie

Meist werden orthopädische Beschwerden durch ein nicht zentriertes Becken verursacht, deshalb ist die Wahrnehmung und Aufrichtung des Beckens die Basis des Reha-Programms. Erst dann wird aufgrund der Wechselwirkung zwischen Becken und Kopf die gesamte Wirbelsäule in das Training mit einbezogen. Schließlich geht es von den Schultern hin zu den Händen und von der Hüfte hin zu den Füßen. Dieses intelligente Programm sorgt für ein körperliches, psychisches und emotionales Gleichgewicht.

montags von 10:15 - 11:00 Uhr

oder

dienstags von 14:25 - 15:10 Uhr

oder

dienstags von 16:20 - 17:05 Uhr

oder

dienstags von 17:10 - 17:55 Uhr

oder

mittwochs von 13:25-14:10 Uhr

oder

freitags von 09:15 - 10:00 Uhr

mit Rezept: kostenlos

Selbstzahler: € 5,45 pro Einheit



Trainerinnen:

Ana Maria Bianchi-Werner

- Dipl.-Sportlehrerin
- Motopädagogin
- Spezialisiert auf Prävention und Rehabilitation
- Buch-Autorin
- Fachkraft für Spiraldynamik, Skoliose und 3-D Körpertraining



Christiane Kammerer

- Übungsleiterin Sport in der Rehabilitation
- Krankengymnastin
- Rückenschullehrerin
- Entspannungspädagogin



In Zusammenarbeit:



INNKLINIKUM
ALTÖTTING UND MÜHLDORF



Anmeldung und Information:



Volkshochschule (vhs)
Mühldorf am Inn e.V.
Schlörstraße 1 * 84453 Mühldorf
Tel.: 08631 99 03- 0
info@vhs-muehldorf.de
www.vhs-muehldorf.de

Ambulanter REHA-Sport

⇒ bei Lungen-
erkrankung

⇒ bei orthopädischen
Beschwerden



Angebote
ab
September
2020

✓ **Vom Arzt verordnet**

✓ **Von der Krankenkasse bezahlt**

✓ **Bei der vhs durchgeführt!**

REHA-Sport findet in der Gruppe statt und wird von speziell geschulten Trainern geleitet. Die Übungen können bis ins hohe Alter durchgeführt werden, weil sie sich immer an den körperlichen Möglichkeiten der Betroffenen orientieren.

Ziele:

Eine Verbesserung

- der Ausdauer
- der Kraft
- der Koordination
- der Flexibilität
- Stärkung - des Selbstbewusstseins
- Erleichterung der Wiedereingliederung in das private und berufliche Alltagsleben

Dauer:

Im Regelfall werden 50 Übungseinheiten (je 45 Minuten) in einem Zeitraum von etwa 18 Monaten verordnet (auf **Formular 56**) und von den Kassen genehmigt.

Trainingszeiten:

Fortlaufend (nicht in den Schulferien)!

Ort:

Gesundheitspark im vhs-Zentrum in der Schlörstraße 1 in Mühldorf

Lungensport

wurde speziell für Patienten mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen entwickelt. Neben der individuell abgestimmten medikamentösen Therapie ist er ein wichtiger Faktor für den Behandlungserfolg. Durch gezielte körperliche Belastung können die Folgen der Erkrankung gelindert bzw. überwunden werden. Folgende Gründe sprechen für die Teilnahme am Lungensport:

- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Reduzierung der Atemnot
- Freude an der Bewegung
- Abbau von Ängsten
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Stärker soziale Einbindung durch gemeinsame Aktivitäten

mit Rezept: € 1,50 pro Einheit
 Selbstzahler: € 6,95 pro Einheit

Da wir eine Mehrleistung (längere Dauer der Übungseinheiten) gegenüber der gesetzlich vorgeschriebenen Leistung bieten, fällt eine geringe Zuzahlung an. Die Nutzung der Mehrleistung ist freiwillig!



Lungensport bei mittlerer/geringer Belastbarkeit:

dienstags
 von 15:15 - 16:15 Uhr
 oder
mittwochs
 von 11:15 - 12:15 Uhr



Lungensport bei Sauerstoff-Langzeit-Therapie (LOT):

mittwochs
 von 12:20 - 13:20 Uhr


