

Rehasport - Orthopädie

Aktiv gegen Wirbelsäulenerkrankungen

Finden Sie sich hier wieder?

- Ich habe chronische Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule
- Ich habe degenerative Veränderungen (z.B. Arthrosen, Gleitwirbel ...)
- Ich habe eine Bandscheibenvorwölbung
- Ich habe einen Bandscheibenvorfall
- Ich bin an der Bandscheibe operiert worden

Dann warten Sie nicht mehr lange, denn Rückenprobleme sind kein Grund um auf Sport zu verzichten.

Im Rehasport sind das Training der Rumpfmuskulatur und die Steigerung der Koordination zentrale Ziele auf dem Weg zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Jede Rehasporthereinheit enthält Übungen zur Kräftigung, Dehnung, zur Verbesserung der Koordination und zur Entspannung.

In der Gruppe werden „alltägliche“ Bewegungen geübt und trainiert, um der Wirbelsäule durch die Muskulatur einen maximalen Schutz zu geben.



Leitung
Susanne Timmermann
Fachübungsleiterin
Rehasport

Leitung
Kristin Holthaus
Physiotherapeutin/
Fachübungsleiterin
Rehasport

Leitung
Dirk Biermann
Dipl.
Sportwissenschaftler/
Fachübungsleiter
Rehasport

Leitung
Christof Leisner
Physiotherapeut/
Fachübungsleiter
Rehasport

Leitung
Iris Zander
Dipl.
Sportwissenschaftlerin/
Fachübungsleiterin
Rehasport

Kurskürzel	Tag	Zeit
WS 1	Di	09.00 - 10.00 Uhr
WS 2	Di	19.00 - 20.00 Uhr
WS 3	Do	09.00 - 10.00 Uhr
WS 4	Do	18.00 - 19.00 Uhr
WS 5	Mi	18.00 - 19.00 Uhr
WS 6	Mi	19.00 - 20.00 Uhr
WS 7	Fr	10.00 - 11.00 Uhr
WS 8	Mo	19.00 - 20.00 Uhr
WS 9	Mi	09.00 - 10.00 Uhr
WS 10	Do	16.30 - 17.30 Uhr



Rehasport - Orthopädie

Leitung
Susanne Timmermann
Fachübungsleiterin
Rehasport

Leitung
Ruth Drebber
Physiotherapeutin/
Fachübungsleiterin
Rehasport

Leitung
Sabrina Baerwald
staatl. gepr.
Gymnastiklehrerin/
Fachübungsleiterin
Rehasport

Leitung
Christof Leisner
Physiotherapeut/
Fachübungsleiter
Rehasport

Leitung
Martin Möller
Physiotherapeut/
Fachübungsleiter
Rehasport

Leitung
Iris Zander
Dipl.
Sportwissenschaftlerin/
Fachübungsleiterin
Rehasport

Leitung
Simone Arnu-Grötzner
staatl. gepr.
Gymnastiklehrerin/
Fachübungsleiterin
Rehasport

Leitung
Dirk Biermann
Dipl.
Sportwissenschaftler/
Fachübungsleiter
Rehasport

Aktiv - Wirbelsäule Wasser

Nutzen Sie die Auftriebs- und Widerstandskraft des Wassers um die aufrichtenden und stabilisierenden Muskeln zu kräftigen. Auch verkürzte und verspannte Muskulatur wird im Wasser gedehnt, damit Sie bestehende Muskeldefizite ausgleichen oder diesen vorbeugen können.

Indem Sie Ihren ganzen Körper im Wasser stabilisieren, verbessern Sie Ihre Koordination und Ihr Körperbewusstsein. Durch den Einsatz verschiedener AquaGeräte erhöhen Sie den Wasserwiderstand und optimieren somit die Trainingsintensität.

Kurskürzel	Tag	Zeit
WSW 1	Mo	09.30 - 10.15 Uhr
WSW 2	Di	10.00 - 10.45 Uhr
WSW 3	Mi	19.00 - 19.45 Uhr
WSW 4	Do	19.15 - 20.00 Uhr
WSW 5	Mi	08.30 - 09.15 Uhr
WSW 6	Mo	19.00 - 19.45 Uhr
WSW 7	Fr	10.00 - 10.45 Uhr
WSW 8	Di	16.00 - 16.45 Uhr
WSW 9	Fr	09.00 - 09.45 Uhr
WSW 10	Mo	16.15 - 17.00 Uhr
WSW 11	Do	17.30 - 18.15 Uhr
WSW 12	Mi	10.00 - 10.45 Uhr
WSW 13	Do	16.30 - 17.15 Uhr
WSW 14	Mo	12.30 - 13.15 Uhr*

* nur für Mitglieder des Vereins



Rehasport - Orthopädie

Aktiv mit neuem Hüft- oder Kniegelenk TEP Sport

Sie haben eine zementierte/nicht zementierte Endoprothese des Hüft- oder Kniegelenkes ?

Dann nutzen Sie diese Rehasportgruppe um nach ihrer Rehabilitation weiter aktiv zu bleiben.

Voraussetzung für Ihre Teilnahme ist die Belastungsfähigkeit Ihres eigenen Körpergewichtes und das Gehen ohne Gehstützen.

Neben Koordinationsübungen - die auch der Sturzprophylaxe dienen – wird gezielt die Muskulatur gekräftigt. Übungen zur Gleichgewichts- und Gangschulung werden Ihnen helfen, das betroffene Gelenk zu entlasten. Die Folge ist eine Schmerzreduktion bzw. Beschwerdefreiheit.

Kurskürzel	Tag	Zeit
TEP 1	Mo	10.30 - 11.30 Uhr
TEP 3	Mi	19.00 - 20.00 Uhr



Leitung
Ruth Drebber
Physiotherapeutin/
Fachübungsleiterin
Rehasport

Leitung
Rita König
Übungsleiterin
Präventionssport

Aktiv mit neuem Hüft- oder Kniegelenk TEP Wasser

Nutzen Sie die Eigenschaften des Wassers zum Muskelaufbau und zur Koordination!

Im Wasser kann das Hüftgelenk in seiner vollen Bewegungsfreiheit trainiert werden, da durch den Auftrieb die Belastung für das Gelenk sehr gering ist. Die sonst so häufig eingeschränkte Bewegung in die Streckung kann sehr gut trainiert werden.

Kurskürzel	Tag	Zeit
TEPW 2	Mi	10.00 - 10.45 Uhr
TEPW 3	Mi	18.00 - 18.45 Uhr
TEPW 4	Do	08.30 - 09.15 Uhr
TEPW 5	Di	09.45 - 10.30 Uhr

Leitung
Kristin Holthaus
Physiotherapeutin/
Fachübungsleiterin
Rehasport

Leitung
Ruth Drebber
Physiotherapeutin/
Fachübungsleiterin
Rehasport

Leitung
Iris Zander
Dipl.
Sportwissenschaftlerin/
Fachübungsleiterin
Rehasport

Leitung
Rita König
Übungsleiterin
Präventionssport



Rehasport - Orthopädie

Lungensport bei Asthma und COPD

Viele Atemwegserkrankungen verschlechtern die körperliche Leistungsfähigkeit. Genau hier setzt der Lungensport an. Durch gezielte körperliche Belastung und spezielle Atemübungen soll Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Mobilität verbessert werden. Des Weiteren kommen gezielte Kräftigungsübungen zum Einsatz, um Ihre Halte- und Stützmuskulatur zu kräftigen wodurch Erkrankungen des Bewegungsapparates entgegengewirkt wird.



Kurskürzel	Tag	Zeit
LUSPO1	Mi	14.00 - 15.00 Uhr

Leitung
Maria Austerhoff
staatl. gepr.
Gymnastiklehrerin/
Fachübungsleiterin
Koronarsport

Aktiv gegen Osteoporose

Osteoporose ist eine Erkrankung, die sich durch einen übermäßigen Abbau der Knochenmasse auszeichnet.

Der Abbau der Knochenmasse führt zu einer Verringerung der Knochenstabilität, was das Risiko von Knochenbrüchen stark erhöht. Betroffen sind oftmals Wirbelkörper der Wirbelsäule, die Handgelenke und die Oberschenkelhalsknochen.

Wenn Sie sich körperlich belasten, können Sie den Abbau von Knochenmasse wirksam verhindern.

Zudem schützt Sie eine gut trainierte Muskulatur vor Knochenbrüchen bei Stürzen und Fehlbelastungen. Ihr Körper passt sich auch im Alter noch an Belastungen an. Es ist also nie zu spät, mit dem dosierten Sport zu beginnen.

Unser Training ist vielseitig und immer an Ihren aktuellen Leistungs- und Gesundheitszustand angepasst.

Kurskürzel	Tag	Zeit
OSTEO1	Do	15.30 - 16.30 Uhr
OSTEO2	Do	10.00 - 11.00 Uhr

Leitung
Susanne Timmermann
Fachübungsleiterin
Rehasport

Leitung
Iris Zander
Dipl.
Sportwissenschaftlerin/
Fachübungsleiterin
Rehasport
