

Rehabilitationssport ORTHOPÄDIE

Ziel des Rehabilitationssports (Reha-Sport) ist es, Menschen die Verantwortung für ihre Gesundheit zu vermitteln und sie zu einem langfristigen und selbstständigen Training zu motivieren.

Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft sollen bei den Teilnehmern verbessert werden.

In der Regel stehen Ihnen lt. ärztlicher Verordnung 50 Übungseinheiten zur Verfügung.

Reha-Sport findet in Gruppen mit einer Dauer von 45 Minuten je Einheit statt.

Trainingszeiten „im Wasser“

Montag	17:00-17:45	Wrangelstr. 40 Lehrschwimmbecken
Montag	17:45-18:30	Wrangelstr. 40 Lehrschwimmbecken

Trainingszeiten „an Land“

Dienstag	16:00-16:45	Wilhelm-Unger-Str.7 Rather Waldstadion
Dienstag	17:00-17:45	Wilhelm-Unger-Str.7 Rather Waldstadion
Mittwoch ab Januar 2021	10:00-10:45	Kanzlerstr. 4 1. Etage mit Aufzug ART Kooperation mit GesA rehapro
Mittwoch Faszien-Yoga	18:00-19:00	Rather Kreuzweg 21 Turnhalle
Mittwoch Faszien- Fitness	19:00-20:00	Rather Kreuzweg 21 Turnhalle
Donnerstag Sitzgymn. ab Januar 2021	10:00-10:45	Kanzlerstr. 4 1. Etage mit Aufzug ART Kooperation mit GesA rehapro
Donnerstag Bewegter Rücken	18:30-19:30	Wilhelm-Unger-Str.7 Rather Waldstadion

Rehabilitationssport NEUROLOGIE

In der Regel stehen Ihnen lt. ärztlicher Verordnung 120 Übungseinheiten zur Verfügung.

„NEUROLOGIE“ umfasst u.a. folgende Krankheitsbilder:

Migräne, Epilepsie, Schlaganfall, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Polyneuropathie, RLS-Syndrom, Schmerz

Das Sportprogramm umfasst folgende Ziele:

- Spaß an der Bewegung gewinnen
- Wiedererlernen beeinträchtigter Fertigkeiten
- Festigung der in der Krankengymnastik wiedererlernten Bewegungen im Alltag
- Mobilisierung von Herz und Kreislauf
- Zugewinn von Leistungsfähigkeit
- Verringerung neurologischer Folgen
- Wiedergewinnen von Selbstsicherheit und Selbstvertrauen in, mit und durch die Gruppe
- Vermeiden von Isolation durch Gruppenaktivität
- Kontakte knüpfen, Freunde finden, Erfahrungen austauschen

Trainingszeiten

Dienstag	15:00-15:45	Wilhelm-Unger-Str.7 Rather Waldstadion Gymnastikraum
Mittwoch ab Januar 2021	11:00-11:45	Kanzlerstr. 4 1. Etage mit Aufzug ART Kooperation mit GesA rehapro

6 einfache Schritte zur Gesundheit gilt es zu beachten:

1. Bei Vorliegen der Voraussetzungen stellt Ihr Arzt Ihnen eine ärztliche Verordnung aus. Das notwendige Formular erhalten Sie bei Ihrem Arzt.
2. Nun lassen Sie diese Verordnung von Ihrer Krankenkasse genehmigen.
3. Sie vereinbaren einen Beratungstermin zu dem Sie die genehmigte Verordnung mitbringen.
4. Aufgrund Ihrer Diagnose und der Empfehlung des Arztes wird die Einteilung in die geeignete Gruppe vorgenommen.
5. Sie können nun mit dem Reha-Sport beginnen.
6. Nach jeder Trainingsstunde unterschreiben bzw. quittieren Sie auf Ihrem persönlichen Formular Ihre Anwesenheit.

Qualifikationen unserer Trainerinnen:

Claudia Näckel

- Physiotherapeutin
- Reha-Trainerin Orthopädie
- Reha-Trainerin Neurologie
- Präventionstrainerin für die Bereiche Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauf
- Anerkennung Krankenkasse (ZPP)
- fayo® (Faszien-Yoga)-Trainerin, u.v.m.
- Zertifizierte Trainerin für "Bewegten Rücken"
- Erfahrungen im Bereich Fitness & Gesundheit seit über 30 Jahren

Uschi Choinowski

- Reha-Trainerin Orthopädie
- Reha-Trainerin Neurologie
- Präventionstrainerin für den Bereich Haltung und Bewegung
- Anerkennung Krankenkasse (ZPP)
- Erfahrungen im Bereich Fitness- und Gesundheitssport seit über 25 Jahren



Reha-Sport

Neurologisch & Orthopädisch

Programmübersicht



Anmeldungen und Informationen zu diesen Angeboten erhalten Sie in der Geschäftsstelle bei Claudia Näckel

Telefon: 0211 65 67 88

E-Mail: c.naekkel@art-duesseldorf.de

Homepage: www.art-duesseldorf.de

Stand 06.11.2020