

GSV Rehasport

Seit März 2016 bietet der GSV Maichingen in den Kursräumen des aktiv-o in der Waldsauna Rehasport bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (z.B. bei orthopädischen Erkrankungen von Hüfte, Knie, Füßen, Rücken, Schulter, Nacken, Osteoporose etc.) an. Zur Teilnahme am Rehasport erhalten Sie über den behandelnden Haus- oder Facharzt Antrags-Formulare für den Rehabilitationssport. Der Antrag muss von der Krankenkasse genehmigt werden. In der Regel genehmigt die Krankenkasse eine Verordnung für 50 Einheiten. Man kann auch ohne Verordnung in den Rehasportgruppen teilnehmen, es fallen dann jedoch Kursgebühren an.

Spezielle Fragen zum Rehasport beantwortet gerne unser Reha-Sportlehrer Magnus Haid unter magnus.haid@gsv-maichingen.de.

Rehasport bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates wird zu folgenden Zeiten angeboten:

Termine:

- Gruppe 1: montags 19.40 Uhr – 20:25 Uhr, bei Magnus Haid
- Gruppe 2: mittwochs 09.35 Uhr – 10:20 Uhr, bei Magnus Haid **NEU**
- Gruppe 3: mittwochs 10.25 Uhr – 11:10 Uhr, bei Magnus Haid
- Gruppe 4: mittwochs 11.15 Uhr – 12:00 Uhr, bei Magnus Haid
- Gruppe 5: donnerstags 17.40 Uhr – 18:25 Uhr, bei Magnus Haid
- Gruppe 6: donnerstags 18.30 Uhr – 19:15 Uhr, bei Magnus Haid
- Gruppe 7: freitags 10.55 Uhr – 11:40 Uhr, bei Magnus Haid **NEU**
- Gruppe 8: freitags 11.45 Uhr – 12:30 Uhr, bei Magnus Haid

Ort: GSV aktiv-o in der Waldsauna

Die Einteilung in die Gruppen erfolgt gemäß den jeweiligen Diagnosen bei der Anmeldung nach Rücksprache mit Ihnen. Folgende Schwerpunkte erwarten Sie:

Rehasport Hüfte, Knie und Füße

Gelenkschonende Übungen tragen zur Stabilisierung der Gelenke bei. Mit gezielten Übungen wird die hüftumgebende bzw. kniestabilisierende Muskulatur trainiert. Außerdem kommen Koordination und Gleichgewicht nicht zu kurz und die Übungen tragen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke bei. Ziel ist Freude an der Bewegung (wieder-) zu gewinnen und ein gelenkschonendes Alltagsverhalten zu üben.

Rehasport Rücken, Schulter und Nacken

Ihr Rücken ist täglich großer Belastung ausgesetzt. Insbesondere bei Erkrankungen der Wirbelsäule wie z.B. Arthrose, Skoliosen oder Bandscheibenvorfällen ist es wichtig die Rumpfmuskulatur zu kräftigen und die wirbelsäulenumgebende Muskulatur zu stabilisieren. Für einen gesunden Rücken ist ein muskuläres Gleichgewicht sehr wichtig, so werden in diesem Rehatraining gezielt Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation eingesetzt. Außerdem trainieren Sie ein rückenfreundliches Alltagsverhalten.

Werden Sie jetzt aktiv und sichern Sie sich Ihren Platz im Rehasport!

Der Einstieg ist – nach Anmeldung bei Reha-Sportlehrer Magnus Haid unter 07031/381040 oder magnus.haid@gsv-maichingen.de - jederzeit möglich.