

Ab 24. Oktober 2018 weiteres Angebot!

Rehabilitationssport - Orthopädie

Krankheiten aus dem orthopädischen Bereich sind zu Volkskrankheiten geworden. Dazu gehören Arthrose und Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule, der großen Gelenke (z.B. Schulter, Hüfte, Knie) und der kleinen Gelenke (z.B. Ellbogen und Sprunggelenk). Über Schmerz-reduktion und verbesserte Fitness kann eine höhere Lebensqualität erzielt werden.

Die Übungsstunden werden von einer qualifizierten Übungsleiterin durchgeführt und bestehen aus kontrolliertem Muskelaufbautraining, Dehnungsprogrammen und Koordinationsübungen entsprechend den vorliegenden Gesundheitsstörungen.

Wer kann an der Rehasportgruppe – Orthopädie teilnehmen?

- Patienten mit Verschleißerkrankungen der HWS/BWS/LWS (Spondylarthrosen)
- Patienten mit Bandscheibenerkrankungen
- Patienten mit Muskelverspannungen und Neigung zu Krämpfen
- Patienten mit Spannungskopfschmerz
- Osteoporosepatienten
- Patienten, die Bewegung und Muskeltraining zur Vorbeugung einer Verschlechterung betreiben möchten

Voraussetzungen:

Orthopädie-sport wird in der Regel für 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten von Ihrem behandelnden Arzt verordnet. Hierfür benötigen Sie einen „**Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport**“.

Den Antrag lassen Sie sich von Ihrer Krankenkasse genehmigen. Eine Mitgliedschaft bei der FTG Frankfurt ist nicht notwendig.

Bitte mitbringen:

- Bequeme Sportbekleidung
- Saubere Sportschuhe
- Ein kleines Handtuch
- Etwas zu trinken (Mineralwasser)

Anmeldung und Informationen unter:

Michael Tautz ☎ 069 970803 12

Email: michael.tautz@ftg-frankfurt.de

Mittwoch

14:45 - 15:45 Uhr

SPORTFABRIK der FTG Frankfurt

Ginnheimer Str. 47

Gym2

FIT·FITTER·FTG Frankfurt

