

SPORT-REHA-TRAINING

Im Sport-Reha-Training sind Sie aktiv. Sie arbeiten und trainieren aktiv Ihren Fitnesszustand, steigern Ihre Trainingsbelastung; verbessern Ihre Alltagsbelastung und schaffen neue körperliche Grundlagen.

Warum Sport-Reha-Training?

Der Schlüssel zum Erfolg ist eine kontrollierte Bewegung und Belastung. Übungsauswahl, Umfang und Intensität werden individuell angepasst. Dies ist möglich in einer speziellen one-to-one-Betreuung wie sie das Personal Training bietet.

Krankenkassen zahlen immer weniger im Bereich der Rehabilitation. D.h. Individuelles Zusatztraining und Eigenengagement sind notwendig, um dies Rehabilitationslücke zu schließen.

Ziele des Sport-Reha-Trainings

Krafterhaltung funktionsfähiger und nicht betroffener Muskulatur

Erhaltung und Verbesserung der Herz-Kreislaufparameter

Aufbautraining atrophierte (zurückgebildete) Muskulatur

Training in Muskelketten (z.B. werden Muskelketten durch Kniebeugen trainiert)

Beweglichkeitstraining

Koordinationstraining

Stabilisationstraining

Anbahnung physiologischer Bewegungsmuster und

Umsetzung in sportartspezifische Bewegungsabläufe

Methoden des Sport-Reha-Trainings

Unsere Methoden orientieren sich an Ihrem speziellen Krankheitsbild und Ihrer Zielsetzung. Ziel ist durch aktives Training eine stabile gesundheitliche Grundlage zu legen und Alltagsbelastungen problemlos zu bewältigen.

Individuelles Training

Das Training ist spezifisch und individuell. Daher bin ich als Ihr Trainer auf Ihr regelmäßiges Feedback angewiesen.