



# Auf einen Blick – Therapieangebot erklärt!

## Sport- und Bewegungstherapie



## Therapieangebot

1. Wirbelsäulengymnastik
2. Halswirbelsäulengymnastik
3. Funktionelle Gymnastik
4. Cardio-Training
5. Muskelaufbautraining
6. Wandern
7. Nordic Walking
8. Pilates
9. Qi Gong
10. Atemtherapie
11. Progressive Muskelentspannung



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 1. Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik ist eine Gruppentherapie, in der Sie gemeinsam mit anderen RehabilitandInnen und Ihrer/m SporttherapeutIn unterschiedliche Übungen rund um die Wirbelsäule erlernen und trainieren, die Ihrer körperlichen Mobilisation, Stabilisation und Haltung dienen.

### **Ziele:**

In der Wirbelsäulengymnastik stärken Sie Ihre Muskulatur, mobilisieren und stabilisieren Ihren Körper und bewirken gleichzeitig eine Haltungskorrektur.

Durch die verschiedenen Übungen stärken Sie Ihr Gleichgewicht, Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Koordination sowie Ihr Herz-Kreislaufsystem.



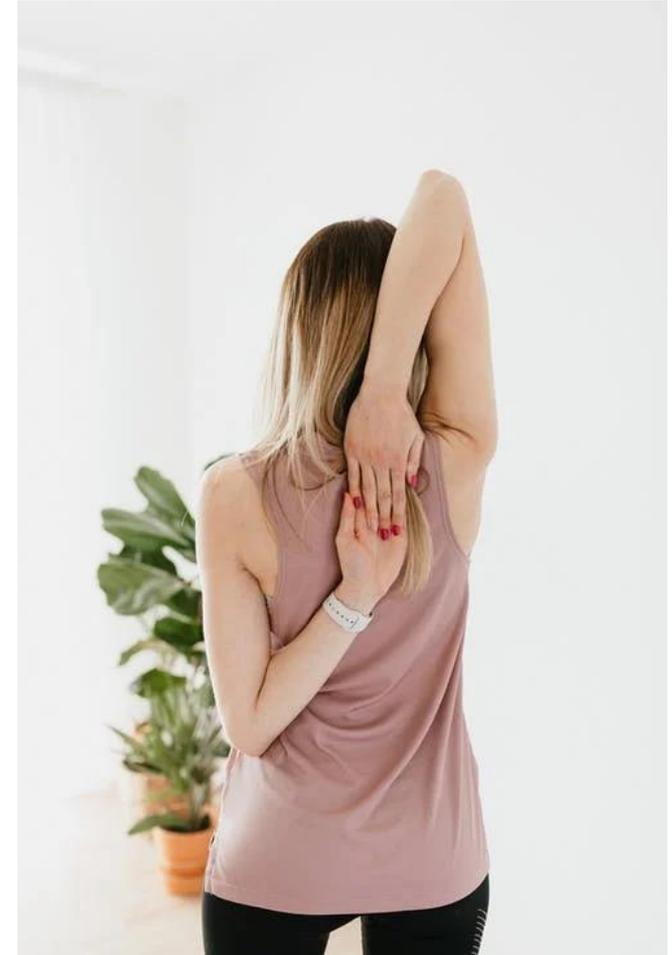
[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 2. Halswirbelsäulengymnastik

Die Halswirbelsäulengymnastik ist eine Gruppentherapie, in der Sie gemeinsam mit anderen RehabilitandInnen und Ihrer/m SporttherapeutIn unterschiedliche Übungen rund um die Halswirbelsäule und den Schultergürtel erlernen und trainieren, die Ihrer körperlichen Mobilisation, Stabilisation und Haltung dienen.

### **Ziele:**

In der Halswirbelsäulengymnastik stärken Sie Ihre Muskulatur, mobilisieren und stabilisieren Ihren Körper und bewirken gleichzeitig eine Haltungskorrektur. Durch die verschiedenen Übungen stärken Sie Ihr Gleichgewicht, Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Koordination sowie Ihr Herz-Kreislaufsystem.



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 3. Funktionelle Gymnastik

In der funktionellen Gymnastik führen Sie gemeinsam mit Ihrer/m SporttherapeutIn sanfte Mobilisations-, Stabilisations-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen im Rahmen einer Gruppentherapie durch.

### **Ziele:**

Die funktionelle Gymnastik dient Ihrem Muskelaufbau und der Körpermobilisation. Durch die Stärkung Ihrer tiefen Muskulatur wird Ihr Körper stabilisiert, Ihre Körperhaltung korrigiert, Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordination trainiert und Ihre Körperwahrnehmung verbessert. Gleichzeitig stärkt diese Gruppentherapie Ihr Herz-Kreislaufsystem.



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 4. Cardio-Training

Beim Cardio-Training trainieren Sie zusammen mit anderen RehabilitandInnen und einer/m unserer SporttherapeutInnen in unserem MTT-Raum (medizinische Trainingstherapie). Sie trainieren Ihr Herz-Kreislaufsystem eigenständig und nach Ihrem individuellen Leistungsstand am Laufband, am Cross-Trainer oder am Standfahrrad (Ergometer).

Vor Ihrer ersten Sitzung erhalten Sie eine Einweisung in die Sportgeräte.

### **Ziele:**

Durch das Cardio-Training bauen Sie vor allem Kondition auf und stärken Ihr Herz-Kreislaufsystem. Sie regen aber auch Ihren Stoffwechsel und Ihre Fettverbrennung an.



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 5. Muskelaufbautraining

Beim Muskelaufbautraining trainieren Sie zusammen mit anderen RehabilitandInnen und einer/m unserer SporttherapeutInnen in unserem MTT-Raum (medizinische Trainingstherapie). Sie bauen Ihre Muskulatur eigenständig und nach Ihrem individuellen Leistungsstand an den Sportgeräten auf.

Vor Ihrer ersten Sitzung erhalten Sie eine Einweisung in die Sportgeräte.

### **Ziele:**

Ziel des Muskelaufbautrainings ist die Kräftigung Ihrer gesamten Körpermuskulatur und das Beseitigen von muskulären Dysbalancen. Sie lernen Ihren Körper selbstständig an den Sportgeräten zu trainieren.



## 6. Wandern

Der umliegende Schwarzwald lädt zu Outdoor-Aktivitäten an der frischen Luft ein. Eins unserer Gruppenangebote in der Natur ist das Wandern. Dabei führt Ihr/e SporttherapeutIn Sie und Ihre Mit-RehabilitandInnen durch die Natur. Sie können je nach Ihrem Leistungsniveau an einer der drei verschiedenen Geschwindigkeitsstufen teilnehmen.

- Sanftes Wandern
- Gruppe1: moderater Spaziergang
- Gruppe2: flottes laufen

### **Ziele:**

Beim Wandern regen Sie Ihr Herzkreislaufsystem und Ihre Fettverbrennung an. Gleichzeitig mobilisieren Sie Ihren Bewegungsapparat und steigern Ihre Kondition.



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 7. Nordic Walking

Der umliegende Schwarzwald lädt zu Outdoor-Aktivitäten an der frischen Luft ein. Eins unserer Gruppenangebote in der Natur ist das Nordic Walking mit Walkingstöcken. Dabei führt Ihr/e SporttherapeutIn Sie und Ihre Mit-RehabilitandInnen durch die Natur. Sie können je nach Ihrem Leistungsniveau an einer der zwei verschiedenen Geschwindigkeitsstufen teilnehmen.

- Gruppe 1: moderater Spaziergang
- Gruppe 2: flottes Laufen

### **Ziele:**

Beim Nordic Walking regen Sie Ihr Herzkreislaufsystem und Ihre Fettverbrennung an. Gleichzeitig mobilisieren Sie Ihren Bewegungsapparat und steigern Ihre Kondition sowie Ihre Koordinationsfähigkeit.



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 8. Pilates

Beim Pilates erhalten Sie ein ganzheitliches Körpertraining in Form einer Gruppentherapie. Bei dieser Art des Körpertrainings geht es vor allem darum, die tiefliegende, kleine und meist schwächeren Muskelgruppen anzusprechen. Diese Muskelgruppe sorgt für eine korrekte und gesunde Körperhaltung.

### **Ziele:**

Beim Pilates mobilisieren, stabilisieren und kräftigen sie Ihren gesamten Körper. Sie trainieren besonders Ihren Beckenboden, steigern Ihre Ausdauer und Ihr eigenes Körpergefühl. Zudem ist Pilates eine besondere Art der Atemwahrnehmung und des Atemtrainings.

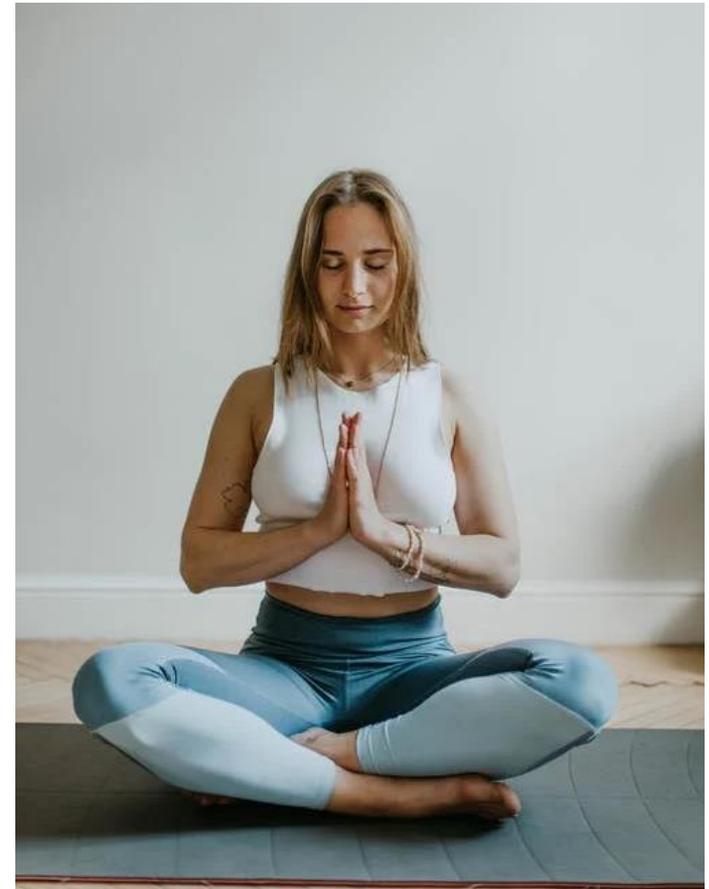


## 9. Qi Gong

Beim Qi Gong erlernen Sie zusammen mit anderen PatientInnen in einer Gruppensitzung langsame und ruhige Bewegungsabläufe, die der Harmonisierung des inneren Gleichgewichts dienen. Gleichzeitig fördern diese Bewegungsabläufe den „Qi Fluss“ nach traditionell chinesischer Medizin. Das Qi Gong wird anhand des Programms „Die 8 Brokate“ durchgeführt.

### **Ziele:**

Beim Qi Gong geht es um die Wiederherstellung Ihres seelischen Gleichgewichts durch die Förderung der körperlichen Selbstwahrnehmung und Stärkung des Selbstwertgefühls sowie der Verbesserung der körperlichen Beschwerden.



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 10. Atemtherapie

Die Atemtherapie ist eine Gruppenanwendung bei der die Wahrnehmung der eigenen Atmung im Mittelpunkt steht. Sie lernen Ihren Atem bewusst wahrzunehmen, Ihre Atmung bewusst als Entspannungsinstrument anzuwenden. Die Atemübungen trainieren Sie sowohl liegend als auch sitzend.

### **Ziele:**

Durch die Atemtherapie verbessern Sie Ihre Atmung, Ihr Atemvolumen, Ihre Lungenfunktion und verhindern Fehlathmungen. Die Therapie wirkt blutdruck- und pulssenkend. Sie lernen Ihren Körper stärker wahrzunehmen und Stress zu reduzieren, wodurch Ihr Schlaf sich verbessert.



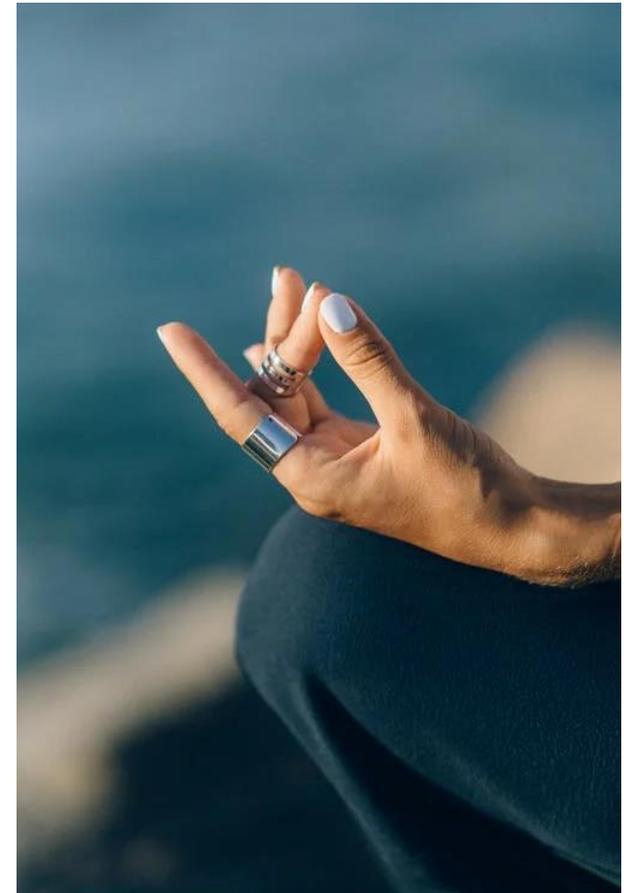
[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 11. Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung wird als Gruppentherapie angeboten und zählt zu den Entspannungstherapien. Sie erlernen und trainieren in diesen Gruppensitzungen verschiedene Übungen zur Wahrnehmung von muskulärer Anspannung und Entspannung nach dem Programm von Doktor Jacobson. Diese Therapieeinheit findet ausschließlich im Sitzen statt.

### **Ziele:**

Diese Therapie dient der muskulären und psychischen Relaxation. Sie wirkt blutdruck-, puls, und stresssenkend. Sie trägt zu einer besseren Körperwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und einem besseren Schlafverhalten bei. Körperliche Schmerzen werden ebenfalls gelindert.



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)