

Informationen zum Funktionstraining



In Kooperation mit dem Therapiezentrum Praxis Schlote bietet der Reha- und Gesundheitssport Hannover e.V. (RGH) Funktionstraining an.

Was ist Funktionstraining

Mit den Mitteln der Krankengymnastik bzw. der Ergotherapie wird auf Muskeln, Gelenke eingewirkt. Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung von Funktionen einzelner Organsysteme oder Körperteile, Schmerzlinderung, Bewegungsverbesserung und die Hilfe zur Selbsthilfe.

Sie trainieren in Gruppen, die zu festgelegten Zeiten stattfinden. Männer und Frauen nehmen gemeinsam teil. Die Trainings werden von qualifizierten Physiotherapeutinnen durchgeführt.

Es werden Trainingsgeräte aus dem gymnastischen Bereich verwendet, damit die Übungen auch in Eigeninitiative im häuslichen Umfeld ausgeführt werden können. Der Einsatz von Krafttrainingsgeräten wurde vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt. Dauer: 30 Minuten

Wer kann teilnehmen

Die Teilnahme am Funktionstraining ist den Mitgliedern des RGH e. V. vorbehalten. Für einen Monatsbeitrag von nur 44,--€ können Sie zweimal wöchentlich an einem halbstündigen Funktionstraining teilnehmen. Mehr Informationen dazu unter www.rg-h.de. Sollte Ihnen als Vereinsmitglied das Funktionstraining ärztlich verordnet werden, reduziert sich Ihr monatlicher Vereinsbeitrag um 20,-- € für die Dauer der Verordnung.

Voraussetzungen für eine Teilnahme

Teilnehmen können alle, die über die notwendige Mobilität sowie physische und psychische Belastbarkeit für bewegungstherapeutische bzw. sportliche Übungen in der Gruppe verfügen. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Teilnahme am Funktionstraining keine medizinisch notwendige Einzeltherapie ersetzen kann.

Kursort

Therapiezentrum Praxis Schlote , Krausenstr. 50 , 30171 Hannover

Wir weisen darauf hin, dass der RGH e.V. und die Praxis Schlote GmbH zwei voneinander unabhängige Kooperationspartner sind. Die Anmeldung der Praxis Schlote kann Ihre Anliegen nur entgegennehmen und an die Verwaltung des RGH weiterleiten. Diese setzt sich dann zur Klärung Ihrer Fragen mit Ihnen in Verbindung. Bitte haben Sie Verständnis, falls die Rückmeldung länger dauert, als Sie erwarten.