

WEITERE ÜBUNGSBEISPIELE

„Ein Mensch ohne Humor ist wie ein Haus mit immer trüben Fenstern“
(Rudolf Alexander Schröder, Schriftsteller)



Das Spielerische verbindet sich mit Humor und wird zu einem gemeinsamen Erlebnis, denn der Reha-Sport stellt besonders das „Spielen“ heraus. Zu den Zielen im Reha-Sport gehören die Fähigkeiten sich wieder mühelos zu drehen, zu schwingen, um damit die vielfältigsten Bewegungen wieder für sich neu zu entdecken. Hierin unterscheidet sich der Reha-Sport von der Krankengymnastik.



Reha-Sport besteht aus verschiedenen Grundformen, die vorgegeben sind. Da werden nicht nur eine einzelne Dehnungsübung am Boden, sondern Bewegungsmuster durchgeführt wie „Gehen in der Gruppe“ quer durch den Raum auf Dehnungsbasis. Dadurch empfinden die Teilnehmer gar nicht, dass sie Reha-Sport machen.



IHRE VORAUSSETZUNGEN

Der Arzt ist das wichtigste Bindeglied, um an einem Reha-Kurs in unserem Reha- und Gesundheitssportverein Fit Karben 2018 e.V. teilzunehmen.

- A) Sie lassen den Antrag auf Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse genehmigen.
- B) Wenn die Genehmigung durch die Krankenkasse vorliegt, vereinbaren wir die gewünschten Trainingstermine mit Ihnen.



Möchten Sie zusätzliche Leistungen unseres Fit, Fun und Beauty Studios in Anspruch nehmen wie beispielsweise ein Training an Cardiogeräten oder an einem unserer Kurse teilnehmen, können Sie unter einer Mitgliedschaft oder Buchung einzelner Trainingsstunden wählen.

FIT, FUN & BEAUTY
FITNESS - STUDIO GMBH

Gerne stehen wir Ihnen nach telefonischer Voranmeldung zu einem Beratungsgespräch zur Verfügung.



REHA- und Gesundheitssportverein Fit Karben 2018 e.V.

Max-Planck-Straße 18
61184 Karben

Trainingszeiten:
Termine auf Anfrage

Telefon: 06039 6349
E-Mail: olaf121@web.de

Leitung: Olaf Wiggers
Sportarzt: Dr. med. Martin Gräf

HBR
Hessischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V.



REHASPORT HAT EIN NEUES ZUHAUSE!



Reha- und Gesundheitssportverein Fit Karben 2018 e.V.



unter der Leitung von **Olaf Wiggers**

- Übungsleiter mit zertifizierter Ausbildung zum REHA-Sport „Gymnastik“
- Physiotherapeut
- Masseur und medizinischer Bademeister
- Trainer für progressive Muskelentspannung
- Ausbildung zum Thema „Primärprävention“
- Inhaber des Fit, Fun & Beauty Studios

NEU IN KARBEN!

Reha-Sport bei Olaf Wiggers

„Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen,
auf denen wir in die Höhe steigen.“
(Friedrich Nietzsche)

Reha-Sport neu erleben

Mein Name ist Olaf Wiggers. Seit 20 Jahren leite ich erfolgreich das Karbener Fitnessstudio „Fit, Fun und Beauty“.

Jetzt erweitere ich mein breit gefächertes Angebot um einen weiteren Baustein im Bereich Gesundheitsförderung mit dem neuen **Reha- und Gesundheitsportverein Fit Karben 2018 e.V.**

Im November 2018 habe ich vom Hessischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V. die Lizenz zur Durchführung von Rehabilitationssport-Maßnahmen erhalten. Damit kann ich Ihnen gelenkschonenden Reha-Sport im Bereich Gymnastik/Orthopädie anbieten.



Das Zitat von Friedrich Nietzsche bringt meine tiefe Überzeugung zum Ausdruck, dass Menschen grundsätzlich etwas für ihre Gesundheit tun müssen, auch dann, wenn sie bereits

Beschwerden haben.“ Der menschliche Körper reagiert ganz unterschiedlich auf Belastungen und Fehlhaltungen. Häufig sind permanente Schmerzen das Ergebnis.

Alle die sich Linderung verschaffen wollen und effektiv etwas gegen ihre Schmerzsymptome tun möchten, zeigen wir auf den folgenden Seiten wie sie mit Reha-Sport Ihre Lebensqualität verbessern können. Bausteine für ein innovatives Beweglichkeitskonzept sind

Bewegung, Spiel und Spaß.

Zusätzlich bieten wir Ihnen in unserem Studio an verschiedenen Geräten die Möglichkeit an, Ihre Muskulatur stärken und aufzubauen und/oder mehrmals in der Woche unsere bewährten Wirbelsäulengymnastik-Kurse zu besuchen.

BEWEGUNG – AUSDAUER – STABILITÄT

Persönliche Stabilität ist die Voraussetzung für Ihr nachhaltiges, persönliches Wohlempfinden.

Mit dem Reha-Sport verbinden sich vielseitige Vorteile, die für Sie mit persönlichem und geringem Aufwand zu schnellen Erfolgen führen. Um nur einige Beispiele zu nennen:

- Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Aufbau von Muskulatur zur Stabilisierung des Stütz- und Bewegungsapparats
- Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- Wiedererlangung verloren gegangener Funktionen (Funktionsgewinn)
- Steigerung des Selbstbewusstseins und des Wohlbefindens

Reha-Sport ist eine geeignete, erprobte und anerkannte Möglichkeit Ihre Gesundheit zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen. Deshalb wird ist der Anspruch gesetzlich verankert und die Kosten werden von den Rehabilitationsträgern übernommen. Weitere Vorteile des Reha-Sportes sind:

- Jeder kann den Sport betreiben.
- Er trägt zum allgemeinen Wohlempfinden bei.
- Reha Sport besitzt eine stabilisierende Wirkung, besonders nach postoperativen Behandlungen.

Aus meiner täglichen Praxis als Physiotherapeut weiß ich wie schwer es vielen trotz anhaltender Schmerzen fällt ihren „inneren Schweinehund“ zu besiegen. Mit meinen Angeboten möchte ich Ihnen einen Weg aufzeigen wie Sie ein beschwerdefreies Leben erreichen können. Wir wollen Ihnen mit unserem Rehabilitationstraining zeigen wie sie entspannt wieder Freude an der Bewegung im Kreise Gleichgesinnter erlangen.

GESUND DURCH DEN ALLTAG

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“
(Sebastian Kneipp)

Menschen, die seit Jahren regelmäßig zu uns kommen, verlassen nach dem Training gut gelaunt unser Studio. Sie wissen und fühlen wie gut ihnen, ihrem Körper und ihrer Seele, die Bewegung tut. Nutzen Sie diese Erkenntnis für sich, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit. Schnell werden sie erkennen und spüren das Ihnen Reha-Sport unter meiner Anleitung hilft Ihre Schmerzen zu verringern, Ihnen zu innerer Festigkeit und Stabilität im Alltag verhilft.

Reha-Sport ist für Frauen und Männer aller Altersstufen geeignet. Mein Angebot richtet sich auch an Personen mit chronischen Erkrankungen.

Besonders empfehlenswert und effektiv ist Reha-Sport nach einer postoperativen Reha oder nach einer krankengymnastischen/physiotherapeutischen Maßnahme. Der Behandlungserfolg wird nachhaltig verbessert.

Die 45-minütigen Kurseinheiten finden immer in Gruppen mit maximal 15 Teilnehmern unter meiner Anleitung statt. Zum Training gehören gezielte Übungen auf der Matte mit verschiedenen Kleingeräten wie Therabändern oder Bällen, in Bewegung und im Stand.

Ergänzend erhalten Sie von mir getreu der Devise „Hilfe zur Selbsthilfe“ einfache Tipps und Übungen für Ihr zusätzliches Bewegungstraining zu Hause.

Wichtig: Für Ihre Teilnahme benötigen Sie einen von Ihrem Arzt ausgefüllten und von der Krankenkasse genehmigten Antrag für Reha-Sport.



UNSER REHASPORT KONZEPT

„Tue deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
(Teresa von Avila)

Das gemeinsam Verbindende aller Reha-Sport-Teilnehmer sind ihre individuellen Schmerzen. Diese Schmerz-Erfahrung mit anderen Betroffenen in der Gruppe zu teilen, zu spüren und zu hinterfragen, hilft den Weg zur Heilung oder Linderung erfolgreich zu beschreiten.

Ich garantiere Ihnen, dass die Reha-Sport-Übungsstunden keine trockene und ernste Angelegenheit sind. Der Spaß in der Gruppe und das spielerische „Verknüpfen“ der verschiedenen Spielgeräte und Übungen lassen die Kursstunden zum kurzweiligen Erlebnis werden.

Meine Erfahrung zeigt und bestätigt täglich auf's Neue, dass vor allem Bewegung der Schlüssel für einen gesunden Körper und Geist ist. Reha-Sport verbessert und stabilisiert Ihre Gesundheit und hilft Ihre Mobilität wieder aufzubauen.

