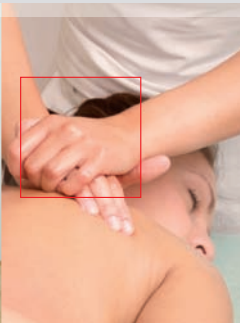


□ □ ■ Unsere präventiven Gruppenangebote



Pilates | Nordic-Walking | Yoga | Aquajogging | Bewegungsbad | Rücken-Fit | Pfundeputzler | XCO®-Walking | Entspannung



Ambulante Rehabilitation
Anschlussheilbehandlung
Sportrehabilitation
Leistungsdiagnostik
Medizinisches Aufbautraining
Stabilisierungsprogramme
Physiotherapie
Präventionskurse
Alternativtherapien

Pilates

Unter Spannung der tief liegenden Haltungsmuskulatur und des Beckenbodens, in Verbindung mit Atemtechniken erhalten Sie ein Ganzkörpertraining, das auch der Verbesserung Ihrer Beweglichkeit dient. Da der Rumpf während der Übungen immer stabilisiert bleibt, empfiehlt sich der Kurs auch bei schon bestehenden Rückenproblemen.

Nordic Walking

Sie trainieren Ihre Kondition mit ökonomischer Belastungsverteilung unter Einbeziehung des Schultergürtels und des Rückens. Die Technik sollte unter Anleitung erlernt und geübt werden, damit es wirklich zu einer ökonomischen Belastungsverteilung kommen kann.

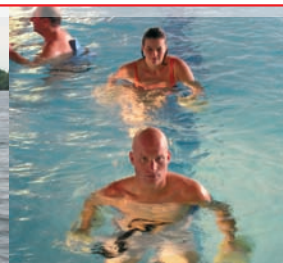
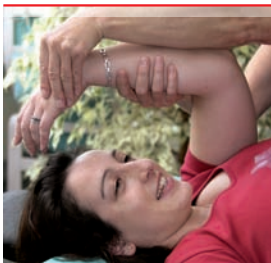
Yoga

Yoga dient der Verbesserung Ihrer Bewegungsmöglichkeiten und in besonderer Weise Ihres Körpergefühls. Yoga hat auch einen entspannenden Charakter, die Atmung wird bewusst wahrgenommen und gelenkt. Die Übungen, die im Ideal vielleicht schwierig erscheinen, werden Ihren Fähigkeiten angepasst. Jeder kann Yoga. Es bestehen verblüffende Übereinstimmungen mit Übungen der Physiotherapie, Yoga ist also nicht nur für Gesunde.

Aquajogging

Aquajogging ist Laufen im Wasser zur Verbesserung von Kondition, Beweglichkeit und Kraft ohne die Gelenke zu belasten. Aquajogging ist ein sehr effizientes Training! Durch die Entlastung der Gelenke natürlich besonders geeignet bei bereits bestehenden degenerativen Veränderungen (Arthrose) und/oder Verletzungen.

Diagnostik | Prävention | Therapie



Bewegungsbad

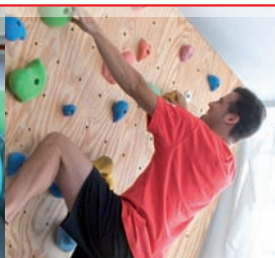
Im Bewegungsbad werden Übungen im brusttiefen Wasser ausgeführt. Der Auftrieb im Wasser erleichtert das Bewegen und Sie können Ihre Bewegungsmöglichkeiten verbessern ohne die Gelenke zu belasten. Durch die angenehme Wassertemperatur kann sich die Muskulatur entspannen und Ihre Bewegungen werden harmonischer.

Rücken-Fit

Ist ein funktionelles, Geräte gestütztes Training für Ihren Rücken. Kraft und Beweglichkeit, aber vor allem auch Koordination und Stabilität werden besser. Viele Rückenprobleme beruhen auf Bewegungsmangel und mangelnder Koordination der Rumpfmuskulatur.

Pfundepurzler

Ein dreimal wöchentlich durchgeführtes, standardisiertes Bewegungsprogramm zur Erhöhung des Energieverbrauches in Kombination mit Hilfen zur richtigen Ernährung. Gleichzeitig zum höheren Energieverbrauch soll die Kalorienaufnahme reduziert werden um eine negative Energiebilanz zu erzielen und somit Gewicht zu verlieren. Es muss nur der Anfang geschafft werden, dann motiviert der Erfolg.



XCO®-Walking

XCO®-Walking ist eine spezielle Form und Alternative zum Walking. Der Bewegungsablauf ist identisch. Beim XCO®-Walking werden sogenannte XCO®-Hanteln verwendet. Das sind ca. 650 g leichte Hohlkörper, die zu 2/3 mit Schiefergranulat gefüllt sind. Wird diese Schwungmasse beim XCO®-Walking hin- und herbewegt, entsteht eine sogenannte Co-Kontraktion (d. h. gleichzeitiges Anspannen von Spieler und Gegenspieler). Somit sind die Gelenke geschützt. Dieser „Reaktive Impact“ wird beim XCO®-Walking genutzt und somit ein effektives und gesundes Ganzkörpertraining gewährleistet!

Entspannung

Mit Geduld und der entsprechenden Motivation kann man lernen sich bewusst zu entspannen. In diesem Kurs wird über die Spannung der Muskulatur deren Entspannung erlebt und die Wahrnehmung und Lenkung der Atmung erlernt. Sie lernen Ihren Körper von einer anderen Seite kennen.





Wir für Sie. Gemeinsam ans Ziel.

Rehaplus GmbH
Wilhelmstraße 22
89073 Ulm

Telefon 0731 60402
Telefax 0731 60069

info@reha-plus.de
www.reha-plus.de

Anmeldung und Anfragen per
E-Mail, Telefon oder direkt vor Ort.

Medizinischer Kooperationspartner
des Deutschen Skiverbandes (DSV)



Montag bis Donnerstag 7.00 bis 20.30 Uhr
Freitag 7.00 bis 17.00 Uhr
Samstag 9.00 bis 13.00 Uhr