

REHASPORT UND FUNKTIONSTRAINING

IM DIREKTEN PRAXISVERGLEICH



REHASPORT



FUNKTIONSTRAINING

 ZIEL	Förderung von Bewegung, körperlicher Leistungsfähigkeit und Teilhabe am Alltag.	Erhalt oder Verbesserung bestimmter Körperfunktionen.
 ZIELGRUPPE	Breite Zielgruppen mit unterschiedlichen Erkrankungen und Einschränkungen.	Häufig spezifische Krankheitsbilder des Bewegungsapparates.
 SCHWERPUNKT	Ganzheitliche Bewegung, Ausdauer, Kraft, Koordination und Alltagstauglichkeit.	Gezielte funktionelle Übungen wie Beweglichkeit, Stabilität und Koordination.
 TYPISCHE EINSATZBEREICHE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orthopädie (z. B. Rücken, Gelenke) ✓ Herzsport ✓ Lungensport ✓ Neurologie ✓ Krebsnachsorge ✓ Kinder- und Jugendrehasport 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rheumatische Erkrankungen ✓ Arthrose ✓ Osteoporose ✓ Erkrankungen der Wirbelsäule ✓ Chronische Gelenkbeschwerden
 TYPISCHE FORMEN	 Gymnastik (Trockengymnastik)  Wassersport (Wassergymnastik)	 Gymnastik (Trockengymnastik)  Wassersport (Wassergymnastik)
 DURCHFÜHRUNG	Regelmäßige Gruppentreffen unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter.	Regelmäßige Gruppentreffen unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter.
 HAUPTNUTZEN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Steigerung der Lebensqualität ✓ Förderung von Selbstständigkeit und Teilhabe ✓ Stärkung von Körper und Geist 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Erhalt und Verbesserung von Körperfunktionen ✓ Linderung von Beschwerden ✓ Unterstützung im Alltag



WICHTIG:

Rehasport und Funktionstraining ergänzen sich und tragen beide dazu bei, Gesundheit zu fördern, Beschwerden zu lindern und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu unterstützen.

