

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.

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

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.

Teilnahme mit Verordnung

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung für Funktionstraining. Darin sind die Diagnose, die Trainingsart sowie Anzahl der wöchentlichen Trainingseinheiten vermerkt.

Die vom Arzt ausgestellte Verordnung muss vor Trainingsbeginn von der jeweiligen Krankenkasse genehmigt werden, dann kann das Training beginnen.

Teilnahme durch Mitgliedschaft im Verein

Als Mitglied im RGH e. V. können Sie auch ohne ärztliche Verordnung (oder wenn diese abgelaufen ist) an den Trainings teilnehmen: Für einen Monatsbeitrag von nur 19,-- bis 24,--€ können Sie zweimal wöchentlich an einem halbstündigen Funktionstraining teilnehmen. Mehr Informationen dazu unter www.rg-h.de .

Kursorte

- Praxis Schlote Südstadt Krausenstr. 50 30171 Hannover
- Praxis Schlote Bemerode Lange-Hop-Str. 158 30539 Hannover
- Praxis Schlote Buchholz Osterfelddamm 105 30627 Hannover

Sie trainieren in Gruppen, die zu festgelegten Zeiten stattfinden. Die Gruppengröße umfasst je nach Raumgröße 8-15 Personen. Männer und Frauen nehmen gemeinsam teil. Die Trainings werden von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern durchgeführt.

Wir weisen darauf hin, dass der RGH e.V. nicht mit der Praxis Schlote identisch, beide existieren unabhängig voneinander. Die Anmeldung der Praxis Schlote nimmt Anfragen gern entgegen und leitet diese an die Verwaltung des RGH weiter. Diese setzt sich dann zur Klärung Ihrer Fragen mit Ihnen in Verbindung. Bitte haben Sie Verständnis, falls die Rückmeldung länger dauert, als Sie erwarten.

Sie erreichen uns per Mail an info@rg-h.de oder telefonisch unter 0176-53 79 71 27.