

SPORT-REHA-TRAINING

Im Sport-Reha-Training sind Sie aktiv. Sie arbeiten und trainieren aktiv Ihren Fitnesszustand, steigern Ihre Trainingsbelastung, verbessern Ihre Alltagsbelastung und schaffen neue körperliche Grundlagen.

Warum Sport-Reha-Training?

Der Schlüssel zum Erfolg ist eine kontrollierte Bewegung und Belastung. Übungsauswahl, Umfang und Intensität werden individuell angepasst. Dies ist möglich in einer speziellen one-to-one-Betreuung (Personal Training).

Krankenkassen zahlen immer weniger im Bereich der Rehabilitation. Beispielsweise dauert eine vollständige Rehabilitation eines Kreuzbandrisses wenigstens 6 Monate (z.B. Bei Profisportlern), sonst wohl eher 9 Monate. Mir sind keine Kassen bekannt, die diese indizierte Behandlung für diese Dauer tragen. D.h. Individuelles Zusatztraining und Eigenengagement sind notwendig, um diese Rehabilitationslücke zu schließen.

Ziele des Sport-Reha-Trainings

Krafterhaltung funktionsfähiger und nicht betroffener Muskulatur

Erhaltung und Verbesserung der Herz-Kreislaufparameter

Aufbautraining atrophierter (zurückgebildeter) Muskulatur

Training in Muskelketten (z.B. werden Muskelketten durch Kniebeugen trainiert)

Beweglichkeitstraining

Koordinationstraining

Stabilisationstraining

Anbahnung physiologischer Bewegungsmuster und

Umsetzung in sportartspezifische Bewegungsabläufe

Methoden des Sport-Reha-Trainings

Unsere Methoden sind vielfältig und orientieren sich an Ihrem speziellen Krankheitsbild und Ihrer Zielsetzung. Ziel ist durch JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING® eine stabile gesundheitliche

Grundlage zu legen und Alltagsbelastungen problemlos zu bewältigen. Lassen Sie sich von den vielfältigen Bewegungsangeboten überzeugen. Trainieren Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem effektiv mit Lauftraining, Radsport, Indoor-Cycling, Nordic Walking und Schwimmen. Durch Training auf instabilen Unterlagen verbessern Sie Ihre Koordination. Mit Lang- und Kurzhanteln steigern Sie Ihre Krafftigkeiten. Mit speziellen Übungen kräftigen Sie Rumpfmuskulatur und Körperkern.

Individuelles Training

Das Training ist spezifisch und individuell. Daher bin ich als Ihr Trainer auf Ihr regelmäßiges Feedback angewiesen. So bin ich in der Lage, die für Sie passenden effektiven und aufbauenden Übungen auszusuchen und mit Ihnen zusammen aktiv zu trainieren.

Erfolge

Aktives Sport-Reha-Training führt zu langfristigen und dauerhaften Erfolgen. Durch Nichtstun ist bisher noch niemand gesund geworden. Sie können jetzt schon mit Sport-Reha-Training beginnen, in dem Sie täglich – sofern dies möglich ist – 3mal 20 Kniebeugen in Ihren Alltag einbauen. Steigern Sie Ihre Krafftigkeiten durch Kniebeugen mit und ohne Zusatzlast!

„Mir hilft der Geist! Auf einmal seh ich Rat. Und schreib getrost: Im Anfang war die Tat!“ (Goethe; aus: Faust).

Will heißen: Ihre körperlichen aktiven Taten sind notwendig. Verbessern Sie Ihre Gesundheit! Trainieren Sie effektiv und an Ihren individuellen Bedürfnissen orientiert.