

Was ist eine Orthopädie-Sportgruppe?

Krankheiten aus dem orthopädischen Formenkreis sind zu Volkskrankheiten geworden. Dazu gehören Arthrose- und Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule, der großen Gelenke (z.B. Schulter, Hüfte, Knie) und der kleinen Gelenke (z.B. Ellbogen und Sprunggelenk)

Darüber hinaus aber auch schmerzhaft Veränderungen der Muskulatur und des Bindegewebes, wie z.B. Fehlhaltungen, Verspannungen, Dysbalancen, Neigung zu Krämpfen usw.

Regelmäßiges Training ist die wichtigste Maßnahme, diesen Krankheiten ohne Medikamente entgegen zu wirken und nachhaltige Linderung zu erzielen.

Große wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass körperliches Training in jedem Alter (auch bei über 80-Jährigen) sinnvoll und erfolgreich ist. Über Schmerzreduktion und verbesserte Fitness ist eine höhere Lebensqualität möglich.

Die Übungsstunden

werden von qualifizierten Übungsleitern durchgeführt und bestehen aus kontrolliertem Muskelaufbautraining, Dehnungsprogrammen und Koordinationsübungen entsprechend den vorliegenden Gesundheitsstörungen.

Zusätzliches individuelles Training unter der Woche ist möglich und erwünscht.

Wer kann oder soll am Ortho-Sport teilnehmen?

- **Patienten mit Verschleißerkrankungen der HWS/BWS/LWS (Spondylarthrosen)**
- **Patienten mit Bandscheibenerkrankungen**
- **Patienten mit Muskelverspannungen und Neigung zu Krämpfen**
- **Patienten mit Spannungskopfschmerz**
- **Osteoporosepatienten**
- **Patienten, die Bewegung und Muskeltraining zur Vorbeugung einer Verschlechterung betreiben möchten**

Was sollte ich zu den Sportstunden mitbringen?

- Bequeme Sportbekleidung
- Saubere Sportschuhe
- Ein kleines Handtuch
- Sport-BE (Apfel, Banane, etc.)



Was Sie sonst noch wissen sollten

Anmeldung:

1. Verordnung über das Formular „Reha-Sport“ durch Ihren behandelnden Arzt
2. Antrag an Ihre Krankenkasse zur Genehmigung
3. Genehmigten Antrag zur Verwaltung des GGL bringen.

Orthopädie-sport wird in der Regel für 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten verordnet.

Ort und Zeit:

Aktuelle Zeiten finden Sie unter www.gala-lampertheim.de oder Verwaltung GGL Telefon 90 95 20 8 / 937703

Physio Aktiv-Trainingszentrum Milon Zirkel

Gaußstr. 25
68623 Lampertheim

Für Rehasport Teilnehmer gibt es einen ermäßigten Mitgliedsbeitrag im Milon-Zirkel zum Einstieg.

Unser Team

Leitende Ärzte:

Dr. med. Walter Seelinger
Arzt für Allgemeinmedizin
Sportmedizin
Osteopathie, Chirotherapie

Dr. med. Karl-Wilhelm Klingler
Facharzt für Innere Medizin
Sportmedizin
Osteologe DVO

Qualifizierte Übungsleiter:

Anni Scherb
Oliver Kientz
Peter Scherb
Rosemarie Maul

Verwaltung GGL:

Malin Krämer
Blücherstr. 26
68623 Lampertheim
Tel. 06206 – 90 95 20 8 / 937703

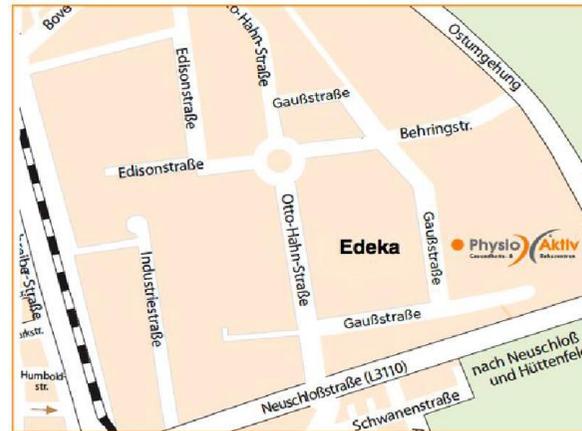
Kooperationsmitglied

OnkoAktiv

Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT

Orthopädie-Sportgruppe

Physio **Aktiv**
Gesundheits- & Rehasentren



Der Gesundheitssport wird durch den Gesundheitssportverein GALA Lampertheim eV (GGL) durchgeführt.

Um die Kosten der Abrechnung mit den Krankenkassen über den Hessischen Behinderten- und Rehasportverband (HBRS) zu decken und eine Nachhaltigkeit des Trainings auf Dauer zu ermöglichen ist eine Mitgliedschaft der Teilnehmer im GGL gewünscht.

Gesundheitssportverein GALA
Lampertheim e.V.

Telefon 06206-90 95 20 8 / 937703
Telefax 06206-93 77 04

Bewegung als Therapie



ORTHOPÄDIE REHA-GRUPPE

