

Gültigkeit/Verteiler:

x													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Gruppenübersicht Physio- & Sporttherapie

1. Knie-Hüft-Gymnastik
 - Inhalt: Übungen im Sitz & Stand mit festhalten
 - Patienten: AHB Knie & Hüfte
 - Gruppe zur Steigerung: Knie-Hüft-Gymnastik Matte
2. Knie-Hüft-Gymnastik Matte
 - Inhalt: Übungen im Stand & im Liegen auf der Matte
 - Patienten: fitte AHB Knie & Hüfte, Heilverfahren, VOR
3. Fit & Gesund
 - Inhalt: allgemeine sportliche Ertüchtigung im Stand & Liegen (Transfer zum Boden nötig)
 - Patienten: VOR, MBOR, V-MBOR, Heilverfahren
 - Gruppe zur Abschwächung: Aktiv & Gesund
4. Aktiv & Gesund
 - Inhalt: allgemeine sportliche Ertüchtigung im Stand & Liegen, ggf. im Sitz
 - Patienten: nicht so fitte VOR, MBOR, V-MBOR, Heilverfahren
 - Gruppe zur Steigerung: Fit & Gesund
5. Aktiv Plus
 - Inhalt: allgemeine Aktivierung im Sitz
 - Patienten: nicht so fitte AHB, L, Heilverfahren
 - Steigerung: MTT, Aktiv & Gesund
6. Schulter-HWS
 - Inhalt: Übungen für Schultern & HWS im Sitz, Stand, Liegen
 - Patienten: VOR, MBOR, V-MBOR, Heilverfahren (keine Schulter AHB)
7. Wirbelsäule AHB
 - Inhalt: Übungen für die Wirbelsäule im Sitz
 - Patienten: AHB Wirbelsäule, Heilverfahren
8. Koordinationsgruppe
 - Inhalt: allgemeine Übungen zur Förderung der Koordination
 - Patienten: AHB, Heilverfahren, L
9. Rückenschule
 - Inhalt: Rückenschule zu den Themen Schlafen, Sitzen, Gehen/Stehen, Bücken/Heben/Tragen
 - Patienten: VOR, MBOR, V-MBOR, Heilverfahren
10. Feldenkrais
 - Inhalt: Körperwahrnehmung & Entspannung im Liegen (Transfer Boden nötig)
 - Patienten: VOR, MBOR, V-MBOR, Heilverfahren

x													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

11. Feldenkrais im Sitz

- Inhalt: Körperwahrnehmung & Entspannung im Sitz
- Patienten: VOR, MBOR, V-MBOR, Heilverfahren die nicht auf die Matte können

12. Rücken Yoga

- Inhalt: Yoga für den Rücken im Stand & Liegen (Transfer Boden nötig)
- Patienten: fitte VOR, MBOR, V-MBOR, Heilverfahren

13. Qi Gong

- Inhalt: Entspannung & Bewegungen im Stand
- Patienten: VOR, MBOR, V-MBOR, Heilverfahren

14. Entspannung durch Atmung

- Inhalt: Entspannung mit dem Fokus der Atmung
- Patienten: VOR, MBOR, V-MBOR, Heilverfahren

15. Entspannung im Sitzen AHB

- Inhalt: Entspannung
- Patienten: AHB Wirbelsäule, Knie, Hüfte, Heilverfahren die nicht liegen können

16. Aquatraining

- Inhalt: allgemeine Ertüchtigung im Wasser
- Patienten: VOR, MBOR, V-MBOR, Heilverfahren

17. Aquatraining Wirbelsäule AHB

- Inhalt: Übungen im Wasser
- Patienten: AHB Wirbelsäule, Heilverfahren, L

18. Bewegungsbad Knie-Hüfte

- Inhalt: Übungen im Wasser
- Patienten: AHB Knie & Hüfte

19. Nordic Walking

- Inhalt: Gehen an der frischen Luft, Strecken von 2 bis 4 km
- Patienten: VOR, MBOR, V-MBOR, Heilverfahren die 2-4 km gehen können
- Abschwächung: Laufband

20. MTT

- Inhalt: Gerätetraining
- Patienten: alle
- Gruppe zur Abschwächung: Aktiv Plus

21. Fahrradergometer

- Inhalt: Fahrradfahren auf dem Ergometer (mind. 95° Knie-Flexion nötig)
- Patienten: alle
- Abschwächung: Motomed oder Motorschiene

x													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

22. Laufband

- Inhalt: Gehen auf dem Laufband
- Patienten: AHB Wirbelsäule, Patienten die kein Nordic Walking machen können

23. Manuelle Therapie Sprechstunde

- Inhalt: Untersuchung & Therapie von spezifischen Beschwerden (die zu untersuchende Problematik / Körperregion muss vom Arzt im Verlaufsbogen / den Verordnungen vermerkt werden)
- Patienten: VOR, MBOR, V-MBOR, Heilverfahren