

# REHA-TRAINING

## Athletik

Das REHA-TRAINING Athletik-Programm bietet eine umfassende Betreuung nach Sportverletzungen und ist die optimale Begleitung auf dem Weg zurück in die Lieblingssportart.

### Return To Activity („Rückkehr zum Sport“)

Jedem verletzten Sportler gehen viele Fragen durch den Kopf:

- Welche Übungen machen mich wieder fit?
- Wann kann ich wieder joggen?
- Wann macht das Mannschaftstraining wieder Sinn?
- Was kann ich tun, um einer erneuten Verletzung vorzubeugen?

Unser Team aus speziell geschulten Physiotherapeuten und Dipl. Sportwissenschaftlern hat die richtigen Antworten!

### Testen, Analysieren, richtig trainieren!

Wir wenden systematische „Return to Activity“ Testverfahren (Y-Balance-Test, Sprungtests, Lauftests, Krafttests an computergestützten isokinetischen Geräten etc.) an, um die funktionelle Belastbarkeit der verletzten Struktur zu messen und so Ihren aktuellen Leistungsstand beurteilen zu können.

Ausgehend von den Testergebnissen kann ein individueller, an die Heilungsphasen angepasster Trainingsplan ausgearbeitet werden. Mit dieser zielorientierten Planung und innovativen Trainingsanleitungen werden sportliche Leistungen nachweislich auf ein neues Niveau gehoben!



### REHA-TRAINING GmbH

Am Gesundheitspark 2 · 51375 Leverkusen  
Tel 0214-50 00 42-0 · Fax 0214-50 00 42-222  
athletik@reha-training.de · www.reha-training.de



# REHA-TRAINING

## Athletik

Innovative Testverfahren nach Sportverletzungen, Sportartspezifisches Training, Athletiktraining in Kleingruppen



Paket:

## Functional Rehab - intensiv

(Leistungs- und Funktionelle Tests plus Training)

**Laufzeit: 3 Monate**

**Preis: 159,- €/mtl.**

- Ausführlicher physiotherapeutischer Eingangsbefund und Aufnahmegespräch
- Durchführung von „Return-To-Activity-Testungen“ zur Beurteilung von funktionellen Defiziten im sportartspezifischen Anforderungsprofil
- Erarbeitung eines gezielten, individuellen Trainingsplans unter sportartspezifischen und funktionellen Aspekten (6 × wöchentlich möglich)
- 1 × wöchentlich funktionelles Athletiktraining in der Gruppe

### Ihre Vorteile

- Betreuung durch unsere erfahrenen und zertifizierten Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler
- Durchführung von Tests zur Beurteilung der Belastbarkeit des Bewegungsapparates nach Verletzungen
- Gezieltes Kraftaufbautraining an unseren Trainingsgeräten an 6 Tagen in der Woche möglich
- Motivierendes Athletiktraining in der Gruppe
- Individueller Trainingsplan mit ausführlichem Übungskatalog für das eigene Training

Paket:

## Return To Activity - kompakt

(Leistungs- und Funktionstests)

**Umfang: 2 × 2 Stunden**

**Preis: 199,- €**

- Ausführliches Eingangsgespräch
- Erfassung des aktuellen Trainingszustandes und Herausarbeiten von funktionellen Defiziten mit Hilfe verschiedener Screeningtools (z.B. FMS, Y-Balance-Test, Bunkie-Test etc.)
- Isokinetische Kraftmessung, computergestützte Messung der Muskelkraft und Aufzeigen von Defiziten verletzter Körperregionen
- Schriftliche Zusammenfassung und Auswertung der Ergebnisse, plus Trainingsplan für zu Hause