



Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation

Kursangebot

Juli – Dezember 2023

Wo Prävention Spaß macht!

www.reha-bonn.de





BZfAR
ANDREAS STOMMEL

Teil der rehaneo-Gruppe



Wir entwickeln uns kontinuierlich weiter, um den immer anspruchsvolleren Anforderungen unserer Kunden gerecht zu werden. Ein hoher Anspruch, an dem wir uns messen lassen.

Herzlich Willkommen im BZfAR

Ihrem Zentrum für moderne Prävention und Rehabilitation. Hier finden Sie alles, was Sie gesund erhält oder wieder gesund und fit macht.

Das Wichtigste jedoch ist, dass Sie ein individuell auf Ihre Bedürfnisse und auf Ihren Befund zugeschnittenes Rehaprogramm absolvieren. Um dies für Sie zu erstellen, lade ich Sie gerne zu einem kostenlosen und unverbindlichen Beratungsgespräch ein.

Es ist mein persönliches Anliegen, das Optimum für Ihr Wohlbefinden zu erreichen, denn

Ihre Gesundheit ist unser Erfolg!

Ihr

Andreas Stommel, Chef-Physiotherapeut

Unsere Servicebesonderheiten

- 66 Stunden pro Woche geöffnet
- 60-köpfiges Team aus 10 verschiedenen medizinischen Berufen
- eigene Tiefgarage
- Bewegungsbad
- auf Wunsch kein Therapeutenwechsel
- individuelle Beratung und Betreuung zur therapeutischen Konzepterstellung durch Andreas Stommel



Inhalt

Kursübersicht des BZfAR

Kursübersicht	6/7
Präventionskurse	8
Nordic Walking	9
Rückenfit mit Pilateselementen	10
Sling-Exercise-Training	11
Aqua-Ausdauer-Cycling	12
Aqua-Kraft-Training	13
NEU Caspar Health	14/15
FPZ-Rückentraining	16
Personal Training	17
Leistungsdiagnostik / Laktatmessung	18
Physiosprechstunde	19
Robotic Personal Training	20/21
Hunova	22/23
Gehen verstehen	24/25

Leistungsübersicht des BZfAR

AlterG® Antischwerkraft-Laufband	26
Return to Sport	27
Move On	28
Präventive Kletter-Rückenschule	29
Ambulante Rehabilitaion	30
Ihr Weg zu uns	31

Unser Therapeuten-Team freut sich auf Sie!





	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Jul	Sling-Exercise-Training wöchentlich 19:00 – 20:00 Uhr		Rücken-Fit mit Pilateselementen wöchentlich 19:00 – 20:00 Uhr			
Aug	Sling-Exercise-Training wöchentlich 19:00 – 20:00 Uhr Aqua-Kraft-Training 07.08. – 25.09.2023 08:00 – 08:45 Uhr 18:00 – 18:45 Uhr 19:00 – 19:45 Uhr		Rücken-Fit mit Pilateselementen wöchentlich 19:00 – 20:00 Uhr Aqua-Ausdauer-Cycling 09.08. – 27.09.2023 18:00 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr		Aktualisierte und weitere Kursdaten finden Sie auf unserer Webseite.	
Sep	Sling-Exercise-Training wöchentlich 19:00 – 20:00 Uhr		Rücken-Fit mit Pilateselementen wöchentlich 19:00 – 20:00 Uhr			
Okt	Sling-Exercise-Training wöchentlich 19:00 – 20:00 Uhr Aqua-Kraft-Training 16.10. – 04.12.2023 08:00 – 08:45 Uhr 18:00 – 18:45 Uhr 19:00 – 19:45 Uhr		Rücken-Fit mit Pilateselementen wöchentlich 19:00 – 20:00 Uhr Aqua-Ausdauer-Cycling 18.10. – 13.12.2023 18:00 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr			
Nov	Sling-Exercise-Training wöchentlich 19:00 – 20:00 Uhr		Rücken-Fit mit Pilateselementen wöchentlich 19:00 – 20:00 Uhr			
Dez	Sling-Exercise-Training wöchentlich 19:00 – 20:00 Uhr		Rücken-Fit mit Pilateselementen wöchentlich 19:00 – 20:00 Uhr			

Genauere Informationen entnehmen Sie bitte den Kursangeboten auf den folgenden Seiten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Die meisten Kurse sind anerkannte Präventionskurse und werden von vielen Krankenkassen bezuschusst. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Was sind Präventionskurse?



Zertifizierter Präventionskurs

Präventionskurse gehören zu den Primärpräventionsmaßnahmen der gesetzlichen Krankenversicherungen, um gesundheitliche Probleme oder Krankheiten zu vermeiden, das Risiko einer Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern.

Durch das in den Kursen vermittelte Wissen erlangen Sie Fertigkeiten zur Gesunderhaltung und werden an einen gesunden Lebensstil herangeführt.

Viele Krankenkassen übernehmen die gesamten Kursgebühren, wenn der Versicherte mindestens zu 80 Prozent an einem Präventionskurs teilgenommen hat. Einige Kassen wiederum zahlen nur einen gewissen Anteil. Hier lohnt es sich auf jeden Fall bei seiner eigenen Krankenkasse einmal nachzufragen.

Wir bieten Präventionskurse mit dem Schwerpunkt Bewegung an. Von der Krankenkasse zertifizierte Kurse erkennen Sie an folgendem Symbol in unserem Kursheft:



ONLINE ANMELDUNG

Nordic Walking Ausdauer Fit

Nordic Walking ist das, was man eine Trendsportart nennt. Unter Medizinern und Sportwissenschaftlern herrscht Einigkeit: Nordic Walking ist gesund. Es eignet sich sowohl als Sport für Einsteiger als auch für Freizeitsportler, die Ihre Fitness gezielt verbessern wollen.

Nordic Walking bieten wir auch im Rahmen unseres Personal Training an oder Sie können sich gleich mit einer ganzen Gruppe bei uns anmelden. Termine auf Anfrage.

EIGENE TIEFGARAGE

2.300 QM
THERAPIEFLÄCHE



**ONLINE
ANMELDUNG**

Rückenfit mit Pilateselementen

Das Training nach der „Pilates-Methode“ verbindet Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining. Es ist sowohl ein körperliches als auch ein mentales Training, welches den Bewegungsfluss und das Bewusstsein für den eigenen Körper spürbar verbessert. Das Pilates-Training bietet eine hervorragende Ergänzung zum herkömmlichen Ausdauer- und Krafttraining. Es fordert und fördert Synergien im Körper und kann maßgeblich dazu beitragen, die gewonnene Stabilität in den Alltag zu übertragen.

Fortgeschrittenenkurs

Mittwoch, 20.09. – 29.11.2023, 19:00 – 20:00 Uhr

Mittwoch, 13.12. – 14.02.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Preis: 150,00 € (inkl. MwSt.), 10 Einheiten

Teilnehmer: 20, **Ort:** BZfAR Gymnastikraum



**ONLINE
ANMELDUNG**

Sling-Exercise-Training (S-E-T)

Bei Rückenschmerzen „in den Seilen hängen“? Ja, aber aktiv, so die Maxime des modernen Schlingentrainings. Lernen Sie die hervorragende Wirkung des Sling-Exercise-Trainings (S-E-T) in einer Gruppe von bis zu 7 Teilnehmern kennen. Bei den Übungen in einem schwingenden, instabilen Seilsystem wird die Koordination vom Zentralnervensystem und von lokalen Muskeln aktiviert.

Gerade eine mangelnde Stabilität ist oft der Grund für Schmerzen, insbesondere bei Dreh- und Beugebewegungen.

Mittwoch, 02.10. – 04.12.2023, 19:00 – 20:00 Uhr

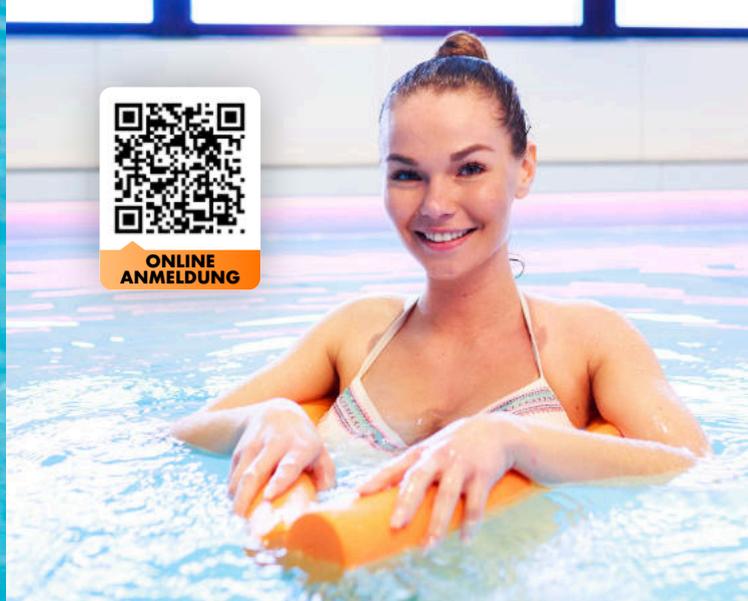
Mittwoch, 18.12. – 04.03.2024, 19:00 – 20:00 Uhr

Preis: 150,00 € (inkl. MwSt.), 10 Einheiten

Teilnehmer: 14, **Ort:** BZfAR Gymnastikraum



ONLINE ANMELDUNG



ONLINE ANMELDUNG

Aqua-Ausdauer-Cycling

Ab sofort können Sie im Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation (BZfAR) mit „Leichtigkeit“ Ihr Gewicht reduzieren und fit werden.

- Aufbautraining nach Operationen (künstliche Gelenke)
- schonendes Kraft-/Ausdauertraining, hoher Kalorienverbrauch
- Herz-Kreislauftraining u. v. w.

Mittwoch, 09.08. – 27.09.2023, 18:00 – 19:00 Uhr

Mittwoch, 09.08. – 27.09.2023, 19:00 – 20:00 Uhr

Mittwoch, 18.10. – 13.12.2023, 18:00 – 19:00 Uhr

Mittwoch, 18.10. – 13.12.2023, 19:00 – 20:00 Uhr

Preis: 150,00 € (inkl. MwSt.), 8 Einheiten, **Teilnehmer:** 5

Ort: BZfAR Bewegungsbad



Aqua-Kraft-Training

Zertifizierter Präventionskurs

In unserem Bewegungsbad bieten wir mit dem Aqua-Kraft-Training ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur gelenkschonenden Muskelkräftigung. Bewegung im warmen Wasser entspannt und lindert Gelenksbeschwerden.

Bei vielen Krankheitsbildern ist Aquatraining schon kurz nach einer Operation oder Verletzung möglich.

Montag, 07.08. – 25.09.2023, 08:00 – 08:45 Uhr

Montag, 07.08. – 25.09.2023, 18:00 – 18:45 Uhr

Montag, 07.08. – 25.09.2023, 19:00 – 19:45 Uhr

Montag, 16.10. – 04.12.2023, 08:00 – 08:45 Uhr

Montag, 16.10. – 04.12.2023, 18:00 – 18:45 Uhr

Montag, 16.10. – 04.12.2023, 19:00 – 19:45 Uhr

Preis: 150,00 € (inkl. MwSt.), 8 Einheiten, **Teilnehmer:** 5

Ort: BZfAR Bewegungsbad



NEU IM BZfAR

CASPAR Health

– die digitale Reha-Nachsorge der Deutschen Rentenversicherung ganz einfach per App von zu Hause aus.

Gestalten Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeutenteam im BZfAR Ihren digitalen Behandlungsplan!

Bereits während Ihrer Reha im Bzfar erhalten Sie eine Einführung in die Caspar-App.

So erlernen Sie unter Anleitung unseres Therapeutenteams nicht nur den Umgang mit der App, sondern auch die Umsetzung der therapeutischen Inhalte.



Available on the App Store

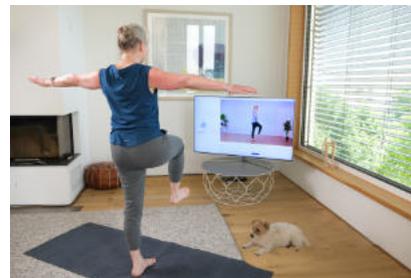


Auf geht's – das Nachsorgetraining beginnt!

Anschließend vereinbaren wir gemeinsam die Therapieziele und Sie erhalten einen individuell angepassten Trainingsplan in Anlehnung an den Befund und Ihre persönlichen Wünsche. Den Trainingsplan können Sie mit dem Smartphone, Tablet oder Computer aufrufen, überall und zu jeder Zeit.

Während der Tele-Reha- Nachsorge stehen wir als Reha-Team in engem Austausch mit Ihnen.

Was Sie bei uns vor Ort lernen, lässt sich anschließend spielend leicht, wo immer Sie gerade sind – ob in Ihrem Wohnzimmer oder auf dem Balkon in die Tat umsetzen.





BZfAR	
NAME	
PLATZ NR.	
PROB. (SIE FÜHLEN SICH SEIT LÄNGERER ZEIT IN IHRER HAUT NICHT MEHR WOHL UND BRINGEN IMMER MEHR GEWICHT AUF DIE WAAGE?)	
PROB. (SIE HABEN DAS GEFÜHL, IMMER STEIFER UND UNBEWEGLICHER ZU WERDEN UND BEWEGEN SICH ZU WENIG?)	
PROB. (SIE SIND BERUFlich DERART EINGESPANNT, DASS SIE WEDER ZEIT NOCH MUßE FÜR REGELMÄßIGEN SPORT HABEN?)	
PROB. (DANN IST EIN INDIVIDUELLES PERSONAL TRAINING AUF MEDIZINISCHER GRUNDLAGE FÜR SIE GENAU DAS RICHTIGE.)	
PROB. (OB IN DEN RÄUMLICHKEITEN UNSERES REHAZENTRUMS, DRAUßEN AN DER FRISCHEN LUFT, BEI IHNEN ZU HAUSE ODER AM ARBEITSPLATZ – GERNE TRAINIEREN WIR MIT IHNEN EIN-, ZWEI- ODER AUCH DREIMAL PRO WOCHE. WIR BERATEN SIE, HÖREN UNS INTERESSIERT IHRER WÜNSCHE AN, SETZEN DIESE UM UND BRINGEN SIE SO ZIELSTREBIG ZU DER „FORM“, NACH DER SIE SICH SCHON LANGE SEHNEN.)	
PROB. (SIE FÜHLEN SICH SEIT LÄNGERER ZEIT IN IHRER HAUT NICHT MEHR WOHL UND BRINGEN IMMER MEHR GEWICHT AUF DIE WAAGE?)	
PROB. (SIE HABEN DAS GEFÜHL, IMMER STEIFER UND UNBEWEGLICHER ZU WERDEN UND BEWEGEN SICH ZU WENIG?)	
PROB. (SIE SIND BERUFlich DERART EINGESPANNT, DASS SIE WEDER ZEIT NOCH MUßE FÜR REGELMÄßIGEN SPORT HABEN?)	
PROB. (DANN IST EIN INDIVIDUELLES PERSONAL TRAINING AUF MEDIZINISCHER GRUNDLAGE FÜR SIE GENAU DAS RICHTIGE.)	
PROB. (OB IN DEN RÄUMLICHKEITEN UNSERES REHAZENTRUMS, DRAUßEN AN DER FRISCHEN LUFT, BEI IHNEN ZU HAUSE ODER AM ARBEITSPLATZ – GERNE TRAINIEREN WIR MIT IHNEN EIN-, ZWEI- ODER AUCH DREIMAL PRO WOCHE. WIR BERATEN SIE, HÖREN UNS INTERESSIERT IHRER WÜNSCHE AN, SETZEN DIESE UM UND BRINGEN SIE SO ZIELSTREBIG ZU DER „FORM“, NACH DER SIE SICH SCHON LANGE SEHNEN.)	

Deutschlands
bestes
Rückenkonzept
FPZ!



ONLINE ANMELDUNG

FPZ-Rückentraining

Spürbar mehr Kraft für Ihren Rücken

Das FPZ-Trainingsprogramm erreicht optimale Ergebnisse aufgrund eines strukturierten Vorgehens nach den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Grundlage ist eine umfassende computergesteuerte Funktionsanalyse der gesamten Rumpfmuskulatur. Auf diese Weise werden die Schwachstellen des Körpers aufgezeigt und dokumentiert. Das Training kann jetzt exakt dosiert durchgeführt werden. Regelmäßige Folgeanalysen dokumentieren den Trainingserfolg und optimieren den weiteren Therapieverlauf.

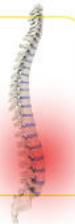
Die Erfolge:

- Bis zu 80 % der subakuten Patienten erlangen durch das Aufbauprogramm vollständige Beschwerdefreiheit.
- Die Kraft der Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur erhöht sich um bis zu 50 %.
- Die dynamische Leistungsfähigkeit der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur steigert sich um durchschnittlich 60-100 %.

Persönliches Beratungsgespräch

Für ein persönliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Termine erhalten Sie Online oder direkt unter:

- s.fluemann@reha-bonn.de und
- a.niederrau@reha-bonn.de



Personal Training

Sie fühlen sich seit längerer Zeit in Ihrer Haut nicht mehr wohl und bringen immer mehr Gewicht auf die Waage?

Sie haben das Gefühl, immer steifer und unbeweglicher zu werden und bewegen sich zu wenig?

Sie sind beruflich derart eingespannt, dass Sie weder Zeit noch Muße für regelmäßigen Sport haben?

Dann ist ein individuelles Personal Training auf medizinischer Grundlage für Sie genau das Richtige.

Im Rahmen unserer Medizinischen Trainingstherapieabteilung stehen Ihnen unsere Sporttherapeuten und Reha-Trainer auch für ein einzigartiges Personal Training unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen zur Verfügung.

Ob in den Räumlichkeiten unseres RehaZentrums, draußen an der frischen Luft, bei Ihnen zu Hause oder am Arbeitsplatz – gerne trainieren wir mit Ihnen ein-, zwei- oder auch dreimal pro Woche. Wir beraten Sie, hören uns interessiert Ihre Wünsche an, setzen diese um und bringen Sie so zielstrebig zu der „Form“, nach der Sie sich schon lange sehnen.



Leistungsdiagnostik / Laktatmessung

Mit Hilfe einer Laktatmessung (Milchsäureanreicherung im Blut) kann eine genaue und verbindliche Aussage über die Effektivität sportlicher Betätigung gemacht werden. Die Herzfrequenz alleine stellt zwar ein gutes Hilfsmittel zur Trainingssteuerung dar, ist aber oft ungenau. Zur Verbesserung dieser dient die Laktatbestimmung.

Was nutzt einem die Leistungsdiagnostik?

- Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Effektiveres Training zur Gewichtsreduktion
- Stimulation und Kräftigung des Immunsystems
- Senkung von Blutzucker, Blutdruck und Cholesterin

An die Interpretation der Testergebnisse schließt sich ein individuelles Beratungsgespräch inkl. einer persönlichen Trainingsplanung an. Ihr betreuender Sportwissenschaftler erläutert Ihnen anhand der ermittelten Werte, wie Sie Ihr Training besser gestalten und Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig steigern können.

Messung inkl. Auswertung, Preis: 80,00 € (inkl. MwSt.)

Messung mit Trainingsplan über 3 Monate 125,00 € (inkl. MwSt.)

Ansprechpartner: Simon Flümman und Annette Niederau

Physio-Sprechstunde!

Bei uns erhalten Sie ein individuell angepasstes Therapiekonzept! Physiotherapiepraxen gibt es heutzutage wie Sand am Meer. Allein in Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis gibt es unzählige viele Praxen. Somit fällt es nicht schwer, einen wohnortnahen Anbieter zu finden. Um Ihnen den Weg zu uns nach Pützchen lohnenswert zu machen, bieten wir Ihnen nicht nur über die Grenzen von Bonn und der Region hinaus das größte physiotherapeutische Behandlungsspektrum an, sondern v.a. eine individuelle Beratung, um aus dem Gesamtspektrum der Physiotherapie ein Behandlungskonzept zu gestalten, welches exakt auf Ihren Befund und Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Hierzu berät Sie unser leitender Physiotherapeut Andreas Stommel oder ein/e entsprechend erfahrene/r Kollege/Kollegin.

Durch die enge Zusammenarbeit mit den Ärzten in den umliegenden Praxen und Krankenhäusern sind wir Bestandteil eines großen interdisziplinären Netzwerkes, so dass wir bei Bedarf auch mit Ihrem behandelnden Arzt unmittelbar Kontakt aufnehmen. Nur so ist eine Optimierung Ihres Behandlungserfolges zu erwarten. Somit lautet unser Ziel, in einem Minimum an Zeitaufwand für Sie einen maximalen Nutzen durch Physiotherapie anzustreben. **BZFAR - Wo Reha Spaß macht!**

Termine

Tel.: 0228-60 88 60 und unter info@reha-bonn.de

Kostenlos und unverbindlich!



ROBOTIC PERSONAL TRAINING

KÜNSTLICHE MUSKELN TRAINIEREN ECHTE MUSKELN

Robotik – die Revolution in der Rehabilitation

Mit dem robotischen Personaltraining – eine Art „Roboter-Beinpresse“ kann die Muskulatur der Beine auf funktionelle Art und Weise so hochwertig wie noch nie zuvor aufgebaut werden. App-gesteuert und Cloud-basiert verbindet ein Training an diesem neuartigen System die neuromuskuläre Leistungsfähigkeit und die neurokognitive Funktion auf höchstem Niveau.

Mehr Informationen und Buchung unter: www.reha-bonn.de



EIN NEUES ZEITALTER IN DER PHYSIOTHERAPIE HAT BEGONNEN – ROBOTIK, SENSORIK, VIRTUELLE REALITÄT UND GAMIFICATION



ZUM FILM



hunova

Hunova Personal Training –

Kraft, Gleichgewicht und Koordination durch künstliche Intelligenz – in der

Orthopädie, Sportmedizin, Neurologie und Geriatrie (Sturzprophylaxe-Training)

Was ist hunova

Es handelt sich um ein Robotersystem zur physiotherapeutischen Unterstützung. hunova wurde auf Grundlagen des klinischen Bedarfs entwickelt. Während des gesamten Heilungsprozesses kann hunova Patienten, den Therapeuten und Ärzte unterstützend begleiten.

hunova unterstützt also bei der Ausführung des Rehabilitationsprogrammes und evaluiert, dokumentiert und überprüft auf objektive und individuelle Art und Weise die Ergebnisse eines jeden Patienten.



„Es misst, was gemessen werden kann und macht messbar, was bislang nicht messbar war.“

Mehr Informationen und Buchung unter:
www.reha-bonn.de

DIE MODERNE ART DER GANGANALYSE



Gehen verstehen!

Gehen ist ein komplexes Zusammenspiel von Bewegungen der Gelenke, selektiver Aktivität der Muskeln und Positionswahrnehmung per Tiefensensibilität. Es gibt eine Vielzahl von Erkrankungen und Beschwerden, die dieses Zusammenspiel stören können.

Die Physiotherapeutin Kirsten Götz- Neumann etablierte eine besondere Form der Ganganalyse – entwickelt von der O.G.I.G. (Observational Gait Instructot Group) auf Basis der grundlegenden Forschungen von Dr. Jacqueline Perry (Universität Südkalifornien).

Dieses Konzept ermöglicht die genaue Analyse des physiologischen und pathologischen Gehens. Die Ganganalyse „Gehen verstehen®“ richtet sich an alle Menschen, die Beschwerden beim Gehen haben. Diese Beschwerden können sich an Fuß, Knie, Hüfte, Wirbelsäule bis hin zur Schulter- Nacken- Region zeigen.

Mithilfe der Videoanalyse und einer ausführlichen Befunderhebung wird der gesamte Bewegungsapparat untersucht. Auf Basis dieser Ergebnisse erstellen wir einen individuellen Therapie- und Trainingsplan. Oft folgt dem diagnostischen „Gehen verstehen“ die therapeutische „Spiraldynamik“ nach Larsen®.

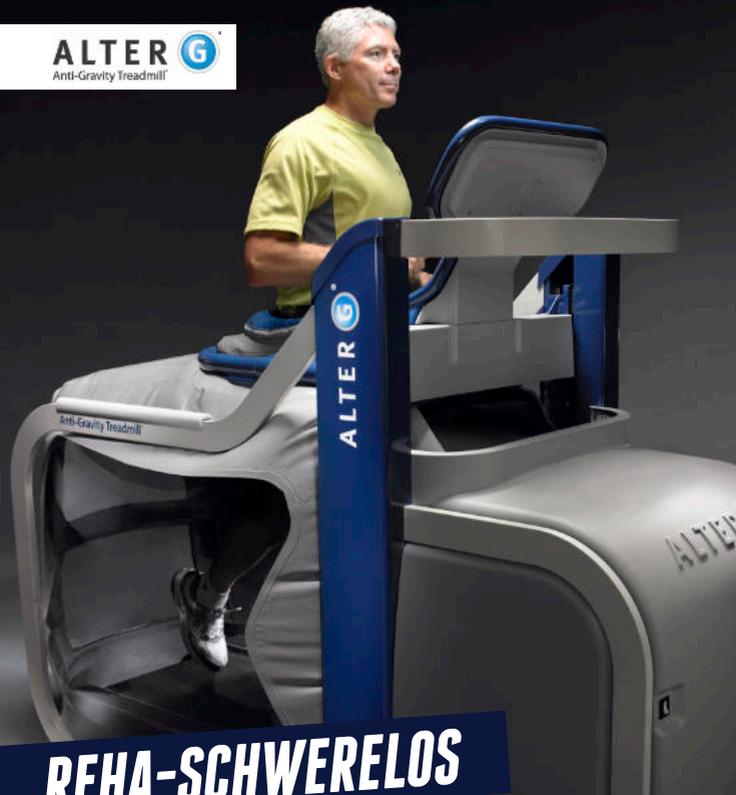
WANN IST EINE GANGANALYSE NÖTIG BZW. SINNVOLL?

Nicht für jeden Menschen stellen das beschwerdefreie Gehen und Laufen Selbstverständlichkeiten dar. Denn unterschiedliche Faktoren können die Balance des Körpers sowie verschiedene Phasen des Gangzyklus negativ beeinträchtigen.

Zu den häufigsten Ursachen gehören:

- Zustände nach Operationen
- chronische oder verletzungsbedingte Schmerzen
- Schmerzbilder ohne genaue Ursache (z. B.: Rücken-, Knie-, Hüft-, Kopf- oder Fußschmerzen)
- Angeborene oder erworbene Fehl- oder Schonhaltungen
- neurologische Erkrankungen
- funktionelle Überlastungserscheinungen
- Sportverletzungen und Überlastungen durch Leistungssport oder -tanz (Ballett u.a.)

Mehr Informationen und Buchung unter:
www.reha-bonn.de



REHA-SCHWERELOS

Antischwerkraft-Laufband®

Rehabilitation und effektives Fitnessstraining, nahezu ohne Belastung der Gelenke. Das innovative Antischwerkraft-Laufband AlterG® erlaubt schmerz- und belastungsfreies Lauftraining nach Gelenkoperationen, bei Verletzungen oder bei Bewegungseinschränkungen. Das Besondere an diesem revolutionären Therapiegerät: Ihr Körpergewicht kann bis zur 80%igen Schwerelosigkeit reduziert werden. Erleben Sie das Gefühl mit Leichtigkeit und ohne Schmerzen wie auf Wolken zu laufen. Der Gleichgewichtssinn wird gefördert, Kraft und Muskelkoordination werden verbessert und Heilungsprozesse können schmerzfrei und schonend verlaufen. AlterG®- ein Meilenstein in der orthopädischen Rehabilitation.

Das Antischwerkraft-Laufband AlterG®

- erreicht eine Entlastung des Körpergewichts um 80%
- zur Therapie nach Gelenk-OP (Hüfte, Knie oder Sprunggelenke)
- bei Meniskus- oder Kreuzbandverletzungen
- zur Gewichtsregulierung u. v. w.

NEU

Return to Sport

Funktionelle Leistungsdiagnostik
- Indoor & Outdoor



Testdauer ca. 60 Minuten.

Egal ob Hobby- oder Hochleistungssportler,
Mannschafts- oder Einzelsport.

Return to Sport

Nach einer Verletzung/Operation oder längeren Trainingspause wieder zurück in den Sport – wann ist der richtige Zeitpunkt?

Mit unserem mobilen Testsystem können wir Sie indoor und outdoor testen. Gerne kommen wir auch an Ihren individuellen Trainingsort und testen Sie dort unter authentischen Trainingsbedingungen. Auch Mannschaftstests an individuellen Trainingsorten sind problemlos durchführbar.

Getestet werden: • Stabilität • neuromuskuläre Kontrolle • Beweglichkeit • Kraft • Koordination • Schnelligkeit • Erhebung von Vergleichswerten

Die Bewegungstestung und -analyse erfolgt mittels:

- Sprungkraftsensoren, • Bewegungssensoren
- Beschleunigungssensoren • bildgebende Verfahren zur axialen Belastung der unteren Extremitäten

Für weitere detaillierte Informationen sprechen Sie uns gerne an!



MOVE ON

Die **Move On-Mitgliedschaft** ermöglicht dem Kunden das Training in der Medizinischen Trainingstherapie unter therapeutischer Aufsicht sowie die Teilnahme am Nordic Walking-Kurs (sofern Sie Ihre eigenen Stöcke mitbringen). Weiterhin kann das Mitglied das FPZ-Konzept mit einer Vergünstigung in Anspruch nehmen.

Ebenso sieht die Mitgliedschaft die Nutzung des therapeutischen Bewegungsbeckens in Form von Aquajogging vor. Diese Nutzung ist per Eintragung in eine entsprechende Terminliste seitens des Mitglieds vorzunehmen.

Die Move On-Mitgliedschaft bietet folgende zusätzliche Leistungen:

- die Möglichkeit der kostenlosen Konsultation der zentrumseigenen Ärzte nach Terminabsprache
- 1 x pro Jahr den Erhalt eines Gutscheineftes mit folgenden Leistungen:
 - 4 x Krankengymnastik (à 20 Minuten)
 - 2 x Bewegungsbad in der Gruppe
 - 4 x Teilmassage (à 20 Minuten)

Übrigens: Als Move On-Kunde dürfen Sie gerne auch einzelne Gutscheine an Freunde oder Verwandte weiterreichen!

Präventive Kletter-Rückenschule

Präventive Kletter-Rückenschule bedeutet, die positiven Eigenschaften einer Kletterwand unter gesundheitlichen Aspekten zu nutzen. Es vereint innovative Übungs- und Trainingsformen mit Erlebnis, Sport und Spaß. Anders als beim Gerätetraining wird beim Klettern nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit dem gesamten Bewegungsapparat trainiert.

Aktualisierte und weitere Kursdaten finden Sie auf unserer Webseite.

Stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Körperhaltung. Die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit wird gefördert, Beweglichkeit und Kondition werden nachhaltig verbessert.

Einsatzgebiete:

- Wirbelsäulenverkrümmungen (Skoliose) und Bandscheibenprobleme
- Gelenkinstabilitäten (z.B. nach Bänderriss, Sportverletzungen u.a.)
- Schulterluxationen
- nach Gelenkoperationen



Ambulante Rehabilitation

Schmerzen und körperliche Behinderungen belasten und beeinträchtigen die Lebensqualität. Mit unserem ganzheitlichen Therapiekonzept versuchen wir in der ambulanten Rehabilitation die Genesung von Körper und Seele zu unterstützen. Ganz flexibel stellen wir uns auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein, denn für viele Patienten ist es leichter zu Hause zu gesunden. Während der ambulanten Maßnahmen werden regelmäßige ärztliche Untersuchungen durchgeführt.

Darüber hinaus unterstützen wir Sie auch bei der beruflichen Wiedereingliederung am Arbeitsplatz und geben Anleitung, wie Erlerntes aus der Reha gleich im Alltag angewendet werden kann. Dies erhöht nachhaltig die Wirksamkeit der ambulanten Rehabilitation.

Bestandteile der amb. Reha

- Physio- und Ergotherapie
- medizinische Trainingstherapie
- psychologische Betreuung
- Ernährungsberatung
- Sozialbetreuung u. v. w.

Kostenträger der amb. Reha

- alle Krankenkassen
- Rentenversicherungen
- Berufsgenossenschaften
- private Krankenversicherungen

Ihr Weg zu uns

Reha-Shuttle

Mit unserem Reha-Shuttle haben Patienten aus Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis die Möglichkeit, sich für Ihre Reha-Termine von zu Hause abholen und danach wieder zurückbringen zu lassen.

Unter der Service-Telefonnummer **0228-60 88 614** erfahren Sie, inwiefern bei Ihnen die Abholung durch unseren Shuttle-dienst möglich ist.



**EIGENE
TIEFGARAGE**



Physiotherapie und mehr...

Teil der reha-neo-Gruppe

Krankengymnastik • ambulante Rehabilitation •
Bewegungsbad • Aquacycling • FPZ-Rückenkonzept
• Outdoor-Rehaanlage • 24 qm therapeutische
Kletterwand, u.v.m. • hauseigene Tiefgarage •
66 Std. pro Woche geöffnet



Physio-Sprechstunde!

Kostenlos und unverbindlich

Termine

Tel.: 0228-60 88 60

info@reha-bonn.de

www.reha-bonn.de

Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation

Modestusstr. 6 – 8
53229 Bonn-Pützchen
Tel.: 0228-60 88 60
info@reha-bonn.de
www.reha-bonn.de

Öffnungszeiten:
Mo – Fr: 08.00 – 20.00 Uhr
Sa: 08.00 – 14.00 Uhr



@rehabonn



bonnerzentrum



**Alle Kassen, BGs, Deutsche Rentenversicherung,
private Krankenversicherungen**