



# Therapeutisches Training bei rheumatischen Erkrankungen

<b>Beschreibung</b>	Regelmässiges Training lindert Schmerzen, gleicht Dysbalancen aus, erhöht die Knochendichte, kräftigt und dehnt die Muskulatur und entlastet die Gelenke. Dieser Kurs richtet sich ausschliesslich an Personen mit körperlichen Beschwerden, wie z.B. rheumatische Erkrankungen. Personen, welche nach einer Operation und nach der Rehabilitation ihren Körper weiterhin trainieren möchten, werden in diesem Kurs fachkundig betreut. Das moderate Übungsprogramm wird auf die individuellen Bedürfnisse und auf den Trainingszustand der Kursteilnehmenden angepasst. Der Kurs wird von einer therapeutischen Fachperson geleitet. Bei der ersten Kursteilnahme wird ein Gesundheitsfragebogen ausgefüllt.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Individuell angepasste Gymnastikübungen, die auf Ihr Beschwerdebild abgestimmt sind</li><li>• Allgemeine Übungen zum Erhalt, bzw. zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit</li><li>• Kräftigungs- und Stabilitätsübungen</li><li>• Sanfte Übungen zur Förderung der Koordination und des Gleichgewichts</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bei stärkeren körperlichen Einschränkungen oder bekannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen bitte ein ärztliches Zeugnis mitbringen. Bei akuten Entzündungen oder Verletzungen, oder einem akuten Bandscheibenvorfall, sollten Sie nicht am Kurs teilnehmen. Bitte füllen Sie zusammen mit der Anmeldung den Gesundheitsfragebogen der Klubschule aus und schicken Sie diesen an die Klubschule. Der Fragebogen ist als pdf Download in der rechten Spalte auf dieser Seite zu finden.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene mit körperlichen Beschwerden mit rheumatischen Erkrankungen (z.B.: Rheuma, Arthritis, Arthrose) und Osteoporose, sowie Personen nach einer Operation und der Rehabilitation. Während akuten Entzündungen oder Verletzungen, oder einem akuten Bandscheibenvorfall sollten Sie nicht am Kurs teilnehmen.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie können verschiedene Übungen gemäss Ihren Beschwerden korrekt ausführen und anpassen.</li><li>• Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Körperhaltung.</li><li>• Sie verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke.</li><li>• Sie stärken Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur und erlangen mehr Stabilität.</li></ul>



# Therapeutisches Training bei rheumatischen Erkrankungen

<b>Zusatzinfo</b>	Dieser Kurs ist vom Kurs-Sharing-Angebot ausgeschlossen, um einen möglichst kontinuierlichen, aufbauenden Unterricht gewährleisten zu können.
<b>Datum</b>	20.03.2019 - 15.05.2019 / E_1229340
<b>Zeit</b>	10:00 - 10:50 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 176.00
<b>Durchführungsort</b>	Jurastrasse 4, 4053 Basel

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	20.03.2019	10:00 - 10:50
	2 Mi	27.03.2019	10:00 - 10:50
	3 Mi	03.04.2019	10:00 - 10:50
	4 Mi	10.04.2019	10:00 - 10:50
	5 Mi	17.04.2019	10:00 - 10:50
	6 Mi	24.04.2019	10:00 - 10:50
	7 Mi	08.05.2019	10:00 - 10:50
	8 Mi	15.05.2019	10:00 - 10:50