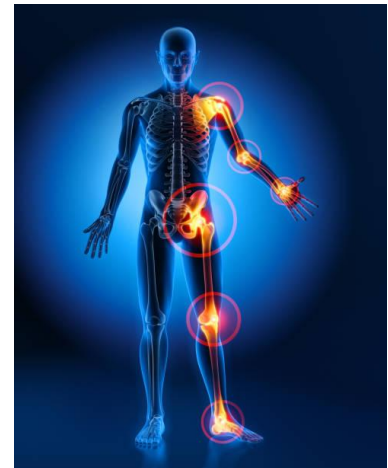


Seniorenprogramm

FUNKTIONSTRAINING - Rehaprogramm

Funktionstraining (FTT) ist ein rehabilitierendes, präventives Programm, speziell für Senioren entwickelt. Die Zielsetzung ist langfristig orientiert und dem Seniorenbereich angepasst. Therapeutische Behandlungen nach Krankheiten und Verletzungen werden hiervon abgegrenzt.

FTT ist eine moderne Seniorengymnastik in kleinen bis mittelgroßen Gruppen, unterstützt durch Hilfsmittel und Übungsgeräte. Geselligkeit wird großgeschrieben.



Dieser Kurs ist konzipiert für ältere Personen mit Bewegungseinschränkungen und Behinderungen, die eine angemessene körperliche Betätigung suchen.

Ältere Menschen mit starken Schmerzen in den Gelenken, mit Arthroseschmerzen, mit Endoprothesen, mit Parkinson und ähnlichen Problemfeldern finden im **FTT** ein Angebot, das die oben genannten Problemfelder im Übungsangebot und der Programmkonzeption berücksichtigt.



Das primäre Ziel des FTT ist es, durch eine intensive Muskelbelastung mehr Bewegungssicherheit im Alltag zu erlangen und zu erhalten - basierend auf einer funktionell optimierten Muskulatur, mit dadurch entlasteten, stabilen Gelenkstrukturen.

Die Qualität und Quantität der gelenkumgebenden Muskulatur bringt Entlastung und bestenfalls relative Schmerzfreiheit bei den Anforderungen des Tagesablaufs. Ein vollkommen schmerzfreier Bewegungsapparat ist im Alter so gut wie nicht mehr möglich.

FTT kann in zwei Intensitätsstufen angeboten werden:

Der **Einstiegskurs (FTT 1)** eignet sich für gesunde, fitte Ältere ab 70, die eine intensive Muskelbelastung suchen; Die Zielsetzung ist an erster Stelle präventiv orientiert, der Erhalt der Muskel- und Gelenkfunktionen steht im Mittelpunkt.

Der **Fortführungskurs (FTT 2)** ist ideal für Personen mit Behinderungen und Teilnehmer über 80 Jahre. Hier wird gelenkschonend mit rehabilitierender Zielsetzung gearbeitet, die Wiederherstellung der Muskel- und Gelenkfunktionen ist das angestrebte Ziel.

Es wird im Sitzen und im Stand gearbeitet, der Stuhl, das Theraband und das Handtuch sind zentrale Hilfsmittel. Die Arbeitsweise ist auf maximale Gelenkschonung ausgerichtet.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden.

Strukturen und Inhalte müssen die Teilnehmer zufriedenstellen, dürfen sie keinesfalls schädigen und sollen immer auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft sein. In der Praxis bedeutet dies: *striktes Befolgen der gymnastischen Trainings-, Bewegungslehre und der Sportmedizin.*

Weitere Informationen in den Kursstunden

Einstufung der Gesundheitspflege

1	Verletzung Krankheit Schädigung	mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...)
2	Krankengymnastik	direkt nach der Behandlung 6 - 12 Termine
3	Rehabilitation	2 Wochen bis zu 3 Monaten danach nur durch eigene Initiative
4	GESUNDHEITSPFLEGE	langfristig und regelmäßig
5	Sport und Wettkampf	abhängig von der Zielsetzung leistungsorientiert