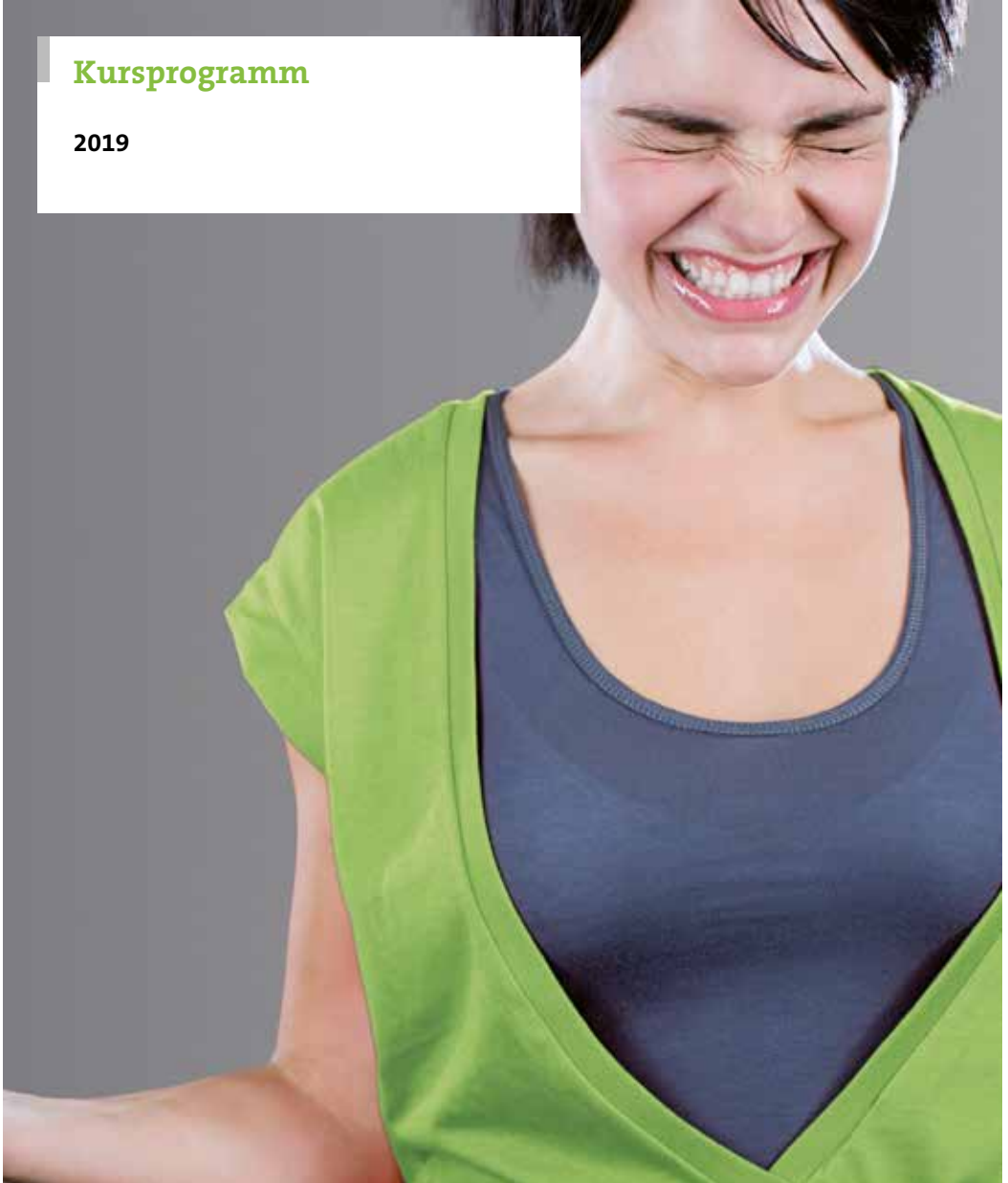


Kursprogramm

2019



Öffnungszeiten

Sporttherapie

Montag - Freitag
Samstag

07.30 – 20.30 Uhr
10.00 – 14.00 Uhr

Physiotherapie

Montag - Freitag

07.00 – 19.00 Uhr

Ergotherapie

Montag - Donnerstag
Freitag

07.30 – 16.00 Uhr
07.30 – 15.00 Uhr

Impressum

Herausgeber Kliniken Physio
Gestaltung Abteilung Marketing
Stand Oktober 2018,
© Regionale Kliniken Holding RKH GmbH



Kursangebote

je 10 Einheiten à 90 Minuten

TK-Rücken basic

Freitags

11.01. – 15.03.2019	17.00 – 18.30 Uhr	Kursgebühr 100.-
03.05. – 05.07.2019	17.00 – 18.30 Uhr	Kursgebühr 100.-
20.09. – 22.11.2019	17.00 – 18.30 Uhr	Kursgebühr 100.-

Kursangebote

je 10 Einheiten à 60 Minuten

Wirbelsäulengymnastik (zertifiziert)

Montags

07.01. – 11.03.2019	17.30 – 18.30 Uhr	Kursgebühr 80.-
29.04. – 08.07.2019	17.30 – 18.30 Uhr	Kursgebühr 80.-
16.09. – 18.11.2019	17.30 – 18.30 Uhr	Kursgebühr 80.-

Aktiv in Bewegung in 30 Minuten!

Mittwochs

Einstieg jederzeit möglich 09.30 – 10.00 Uhr

Nordic Walking

Termine nur nach Vereinbarung



Pilates

je 10 Einheiten à 60 Minuten

Pilates - ein ganzheitliches Training für Körper und Geist.

Die Symbiose von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit steht im Mittelpunkt aller Pilatesübungen. Erleben Sie ein neues Körpergefühl, bauen Sie Stress ab und stärken Sie ihren ganzen Körper!

Kurs für Einsteiger (zertifiziert)

Donnerstags

17.01. – 21.03.2019	16.30 – 17.30 Uhr	Kursgebühr 80.-
02.05. – 25.07.2019	16.30 – 17.30 Uhr	Kursgebühr 80.-
19.09. – 05.12.2019	16.30 – 17.30 Uhr	Kursgebühr 80.-

Mit Pilates entspannt in den Tag: 10x1/2 Stunde!

Donnerstags

28.02. – 10.10.2019	07.30 – 08.00 Uhr	Kursgebühr 90.-
17.10. – 19.03.2020	07.30 – 08.00 Uhr	Kursgebühr 90.-

Weitere Kurse (zertifiziert)

Dienstags

15.01. – 19.03.2019	09.00 – 10.00 Uhr	Kursgebühr 80.-
30.04. – 16.07.2019	09.00 – 10.00 Uhr	Kursgebühr 80.-
17.09. – 26.11.2019	09.00 – 10.00 Uhr	Kursgebühr 80.-

Mittwochs

09.01. – 20.03.2019) jeweils	16.30 – 17.30 Uhr und	Kursgebühr 80.-
08.05. – 24.07.2019		17.45 – 18.45 Uhr und	Kursgebühr 80.-
11.09. – 20.11.2019		19.00 – 20.00 Uhr	Kursgebühr 80.-

Donnerstags

17.01. – 21.03.2019	18.00 – 19.00 Uhr	Kursgebühr 80.-
02.05. – 25.07.2019	18.00 – 19.00 Uhr	Kursgebühr 80.-
19.09. – 05.12.2019	18.00 – 19.00 Uhr	Kursgebühr 80.-

Kursangebote

Kooperationen

Taekwon-Do (traditionell)

Dienstags 19.00 – 20.00 Uhr
Freitags 19.00 – 20.00 Uhr

Kontakt Fr. Dr. Julia Pohl
julia@tkd-hd.de

Schwangeren Yoga

Mittwochs 17.00 – 18.30 Uhr

Kontakt Sandra Deyhle
07142-7778941

KANGA Training

Montag 14.00 – 15.00 Uhr
15.30 – 16.30 Uhr

Kontakt Anna Hoffmann
didy@kangatraining.de
0178-8588131

Babymassage

Montags

07.01. – 04.02.2019 10.30 – 11.30 Uhr
18.03. – 15.04.2019 10.30 – 11.30 Uhr
24.06. – 22.07.2019 10.30 – 11.30 Uhr
04.11. – 02.12.2019 10.30 – 11.30 Uhr

Kursgebühr 60.-
Kursgebühr 60.-
Kursgebühr 60.-
Kursgebühr 60.-

Mittwochs

13.02. – 13.03.2019 10.30 – 11.30 Uhr
08.05. – 05.06.2019 10.30 – 11.30 Uhr
18.09. – 16.10.2019 10.30 – 11.30 Uhr

Kursgebühr 60.-
Kursgebühr 60.-
Kursgebühr 60.-

Bitte bringen Sie mit

- „Alles fürs Kind“: Getränke, Schnuller, Windeln...
- Bequeme lockere Kleidung für die Eltern
- Ein großes Handtuch



RK
KlinikenPhysio
Ludwigsburg

Wir machen mehr für unsere Patienten

Die KlinikenPhysio Ludwigsburg ist ein therapeutisches Kompetenzzentrum mit Sitz im RKH Klinikum Ludwigsburg.

Unser Behandlungsangebot reicht von der klassischen Physiotherapie, Ergotherapie über Rehabilitation und Medizinische Trainingstherapie bis hin zur medizinischen Fitness und Prävention verbunden mit zahlreichen Wellnessangeboten.

Für eine hohe Qualität sorgt ein Team aus Physiotherapeuten, Sportlehrern, Massagetherapeuten und Orthopädietechnikern, die sich ständig weiterbilden und einen Wissensaustausch mit den Ärzten unterschiedlichster Fachgebiete in unserem Klinikum pflegen.

Durch die Zusammenarbeit mit Ärzten verschiedener Fachrichtungen, Pflegekräften und anderen Therapeuten wie Ergotherapeuten, Psychologen oder Ernährungsberatern unter einem Dach sichern wir ein hohes medizinisches Wissen, kurze Wege und einen guten Informationsaustausch zwischen den Behandlungspartnern.

Unser Leistungsspektrum

- _ Krankengymnastik
- _ Ergotherapie
- _ Neurophysiologische Krankengymnastik: Bobath, Vojta, PNF
- _ Manuelle Therapie
- _ Fußreflexzonenmassage
- _ Wärmetherapie und Elektrotherapie
- _ Manuelle Lymphdrainage
- _ Gerätegestützte Krankengymnastik
- _ Heilmittelkombination D1
- _ Erweiterte Ambulante Physiotherapie EAP
(bei Arbeitsunfällen und Privatversicherten)
- _ Medizinische Trainingstherapie MTT

Prävention

- _ Medizinisches Gerätetraining für Selbstzahler
- _ Kursprogramm (zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention)
in Zusammenarbeit mit Krankenkassen
- _ Kinesio-Tape

Wellness

- _ Entspannungsmassage

Galileo-Training

Das Galileo-System funktioniert wie eine Wippe. Sie stellen sich einfach auf diese Wippe und lassen sich trainieren. Die schnellen Wipp-Bewegungen, die Galileo verursacht, sind wie eine Kipp-Bewegung des Beckens - genau wie beim Gehen, nur viel schneller.

Der Körper reagiert zum Ausgleich mit rhythmischen, reflexgesteuerten Muskelbewegungen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte, ohne dass Sie Ihre Muskulatur bewusst aktivieren müssen.

Während des Trainings wird die Durchblutung vor allem in den Beinen erheblich gesteigert und der Stoffwechsel wird somit angeregt. Nach dem Training fühlen Sie sich wohl und voller Energie. Bereits zwei Trainingseinheiten pro Woche sind ausreichend, um einen positiven Effekt für die Muskulatur und die Knochen zu erzielen.

Galileo hilft bei

- _ Rückenproblemen und -beschwerden
- _ Osteoporose
- _ Balancestörungen durch Balancetraining
- _ Sturzgefahr durch Sturzprophylaxe
- _ Inkontinenzbehandlung und Beckenbodentraining

Galileo-Training

- _ Wir erstellen Ihnen einen individuellen Trainingsplan auf einer Chip-Karte
- _ Nach einer persönlichen Einweisung dürfen Sie selbständig weiter trainieren
- _ Für 30 Euro können Sie 60 Minuten trainieren



Präventionstraining

Bei den ersten drei der 10 Einheiten werden Sie von uns persönlich betreut.

1. Einheit

Ausdauer- und Krafttest, Körperfettmessung und Wirbelsäulenbeweglichkeitstest

2. Einheit

Trainingseinweisung an Geräten

3. Einheit

Trainingseinweisung an Geräten

Preis für 10 Einheiten: 150 Euro

20er Präventionskarte

20 Trainingseinheiten - Preis: 120 Euro

1 Monat Präventionstraining

Preis: 40 Euro



Pilates - Matte

Pilates-Training beruht auf der Harmonie von Atmung und Bewegung, der intensiven Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit, sowie der konzentrierten Verinnerlichung der kleinsten Bewegungen.

Die Mattenübungen stabilisieren besonders den Rumpf als den anatomischen Mittelpunkt unseres Körpers. Fließende Bewegungsabläufe stimulieren die Tiefenmuskulatur und mobilisieren gleichzeitig die Wirbelsäulengelenke.

Die gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller zentralen Muskelpartien formen und straffen den Körper, lösen Verspannungen, verbessern die Haltung und beugen so den häufigen Rückenschmerzen vor.

Erleben Sie ein neues Körpergefühl,
bauen Sie Stress ab und stärken Sie Ihren ganzen Körper.

Preise

Einzeltraining Matte (45 min)	45 Euro
5er Karte	180 Euro
10er Karte	300 Euro
Kurs Pilates	80 Euro



Pilates - Allegro

Das Personal-Training am Allegro ist die effektivste Trainingsmethode um ganz auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Bei regelmäßigem Training werden Sie schnell Fortschritte fühlen und sehen.

Das Allegro kann Bewegungsabläufe sowohl erleichtern, sie aber auch deutlich erschweren. Somit ist das Training für jede Altersgruppe und Trainingszustand geeignet.

Das Allegro ist ein Trainingsgerät mit mobilem Schlitten und elastischen Seilzügen, das ein optimales Ganzkörpertraining mit Dynamik und Bewegungseffizienz ermöglicht. Sie entwickeln ein ganz neues Körpergefühl durch die Kombination von Atmung und Bewegung, Kräftigung, Dehnung und Mobilisation.

Lust auf ein neues Körpergefühl?
Sprechen Sie uns an!

Preise

Einzeltraining Allegro (45 min)	45 Euro
5er Karte	180 Euro
10er Karte	300 Euro



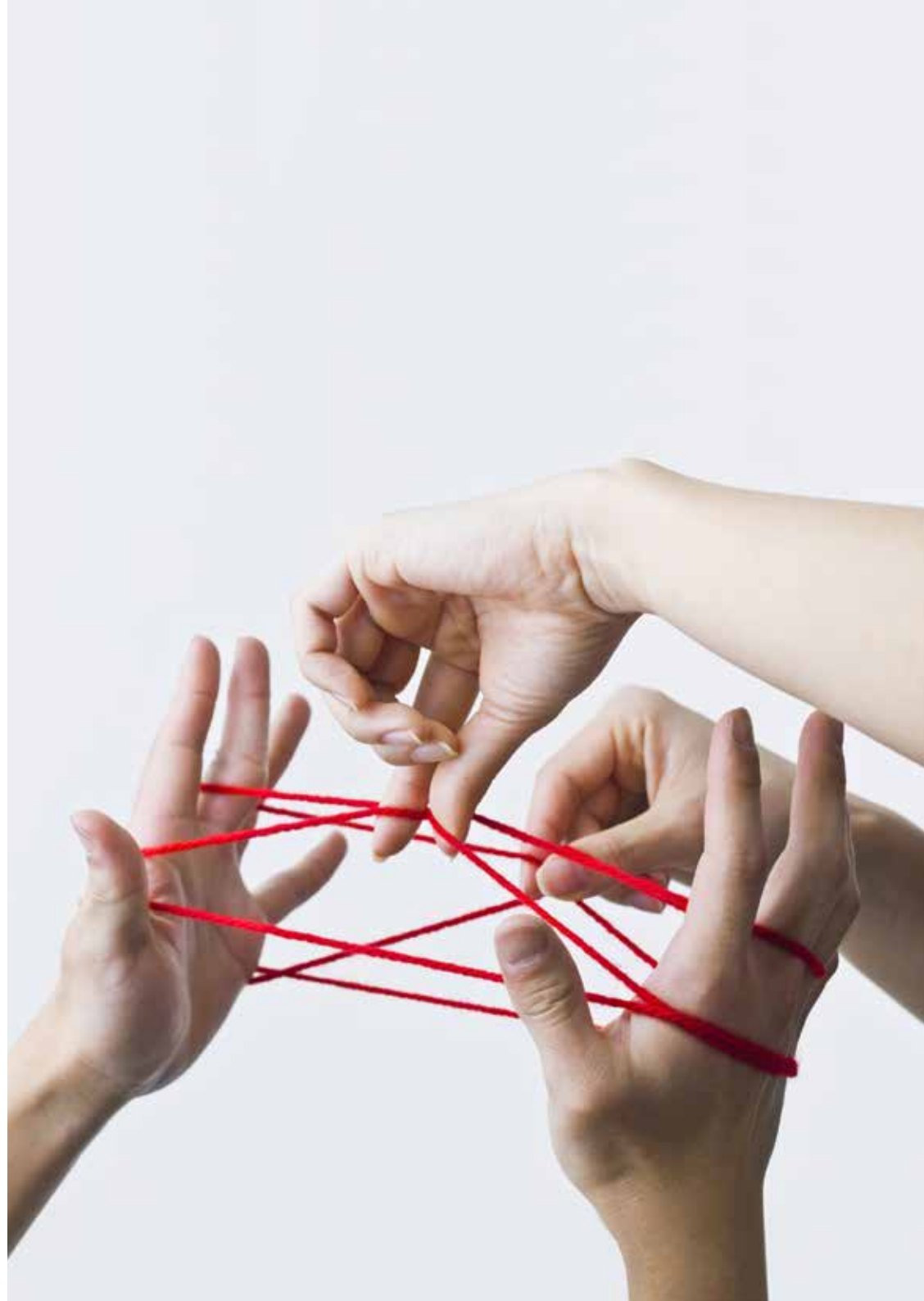
Ergotherapie

Leistungen

- _ Motorisch-funktionelle Behandlung bei aktiven und passiven Bewegungsstörungen, Störungen der Grob- und Feinmotorik, Schmerz, nicht physiologische Körperhaltung, Muskelverkürzungen, Kontrakturen/Narbenzüge
- _ Sensomotorisch-perzeptive Behandlung bei nicht physiologischer Körperhaltung, bei Einschränkungen der Bewegung und Koordination, Schädigung der Wahrnehmung und Wahrnehmungsverarbeitung
- _ Hirnleistungstraining / Neuropsychologisch-orientierte Behandlung bei Störungen der Aufmerksamkeit und Konzentration, Ausdauer, Merkfähigkeit, Reaktion, Störungen der Handlungsfähigkeit
- _ Therapieergänzende Maßnahmen wie z.B. Kälte- und Wärmetherapie, Schienenversorgung, Hilfsmittelversorgung und -anleitung

Kontakt

Jasmin Stahl
Ergotherapeutin
T 07141-99-97127



Babymassage

Sie interessieren sich für unseren Babymassagekurs?

Einige Informationen dazu: Wir bringen Ihnen verschiedene Griffe bei, die sowohl anregend oder auch entspannend für Ihr Baby wirken können.

Gleichzeitig vertieft die Babymassage die Bindung zwischen Eltern und Kind.

Durch verschiedene Lagewechsel erlernen Sie auch das Handling, das die motorische Beweglichkeit Ihres Kindes unterstützt.

Ihr Kind sollte zwischen 10 Wochen und 6 Monate alt sein.

In den fünf Praxisstunden vermitteln wir Ihnen einzelne Massagegriffe, die Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem neugeborenen Kind geben.

Die Teilnahme am Kurs sollten Sie vorher bitte mit Ihrem Kinderarzt bereden.

Bitte bringen Sie mit

- _ Alles fürs Kind«: Getränke, Schnuller, Windeln, ...
- _ Bequeme, lockere Kleidung für die Eltern
- _ Ein großes Handtuch

Die Babymassage hat sowohl eine medizinische als auch emotionale Wirkung auf Ihr Baby. Sie fördert den geregelten Schlafrhythmus und die Sinneswahrnehmung des Kindes.

Durch die Massage lässt sich die Durchblutung verbessern.

Vor allem die Muskulatur und auch die Verdauung kann positiv beeinflusst werden. Bestehende Verspannungen werden gelöst und somit die motorische Entwicklung angeregt.

Die Babymassage gibt dem Kind Geborgenheit und Sicherheit und fördert somit die Bindung zur Mutter oder zum Vater.



Kinesio Tape

Kinesio-Tape ermöglicht, multifunktionell körpereigene Leistungs-, Regenerations- und Heilungsprozesse wirkungsvoll zu unterstützen beziehungsweise zu aktivieren. Sensorische Informationen helfen dabei dem Körper, isoliert oder in Verbindung mit anderen Therapien, schnell wieder in seine Balance zu kommen.

Allergische Irritationen der Haut wurden bei unseren Anwendungen nur in Ausnahmen beobachtet. In diesen Fällen mussten die Patienten verstärkt Medikamente einnehmen und es kam unter dem Tape zu einer leichten „Pickelbildung“. Wir erklären diese Reaktion durch den gesteigerten Stoffwechsel unter dem Kinesio-Tape und durch die damit verbundene verstärkte Ausscheidung über die Haut.

Durch die wasserfeste Form muss das Tape nicht nach jeder sportlichen Tätigkeit beziehungsweise Kontakt mit Wasser erneuert werden, was eine erhebliche Kostenreduzierung darstellt.

Die Verbände können teilweise bis zu einer Woche getragen werden. Kinesio-Tape beziehungsweise Kinesio-Taping ermöglicht uns eine „24 stündige Informations-Therapie“ ohne Nebenwirkungen und ist für uns zu einer neuen, sehr erfolgreichen Methode geworden.

Wirkungsweisen

- _ Haltungskorrektur
- _ Verbesserung der Muskelfunktion
- _ Entfernung von Zirkulationseinschränkungen
- _ Lokale Durchblutungsverbesserung
- _ Schmerzreduktion
- _ Unterstützung der Gelenkfunktion
- _ Verbesserung des Lymphabflusses

Für weitere Informationen fragen Sie bitte an der Anmeldung der KlinikenPhysio nach.



Kontakt

Telefon 07141-99-94752

lb.sporttherapie@kliniken-lb.de

RKH Klinikum Ludwigsburg

KlinikenPhysio

Posilipostraße 4

71640 Ludwigsburg

Telefon 07141-99-60341

www.rkh-kliniken.de