

Die Therapeuten Wiebke von Klot und Henning Lauterbach verfügen über umfangreiche Erfahrungen im Bereich der Beinprothetik sowie der Gruppentherapie. Sie werden das Programm begleiten.



Wiebke von Klot
Physiotherapeutin M.Sc.



Henning Lauterbach
Physiotherapeut



„Ein regelmäßiges Training verbessert Ihre Kondition, Koordination, Gleichgewicht und beugt Stürzen vor.“

Fitness für Amputierte

Sport mit Prothese

Fitness für Amputierte

Zur Ergänzung der Einzeltherapie, oder auch separat, bieten wir ein Gruppentraining speziell für Beinprothesenträger an. Voraussetzung für die Teilnahme an der bis zu sechs Anwender starken Gruppe ist ein **Mobilitätsgrad zwei oder höher**.

Ziel ist es Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer zu verbessern und den Teilnehmern Anregungen für ein eigenständiges Training zu geben. Teilnahme kostenlos.

Das Gruppentraining findet immer donnerstags von 16:30 – 17:30 Uhr in unserer Physiotherapieabteilung statt.

Wo?

John+Bamberg
Haubergstr. 3
30625 Hannover



Mobilitätsgrade

Mobilitätsgrad 0:

Sie sind bettlägerig oder sitzen im Rollstuhl. Ihre Prothese ist eine Umsetz- oder Stehhilfe.

Mobilitätsgrad 1:

Sie gehen im Haus. Sie können kurze Strecken zurücklegen. Sie gehen langsam auf ebenem Untergrund mit Gehhilfen.

Mobilitätsgrad 2:

Sie können kurze Strecken im Innen- und Außenbereich sowie kleine Hindernisse, wie Bordsteine, mit Gehhilfen bewältigen.

Mobilitätsgrad 3:

Sie laufen auf unebenem Gelände und können die Gehgeschwindigkeit variieren. Ihre Mobilität unterscheidet sich unwesentlich von einem Nichtamputierten.

Mobilitätsgrad 4:

Sie sind beim Gehen nicht eingeschränkt und fordern sich z.B. durch Wanderungen oder Sport.

Termine (auch einzeln buchbar)

☐ - 09.01.2020

☐ - 13.02.2020

☐ - 12.03.2020

☐ - 23.04.2020

☐ - 28.05.2020

☐ - 25.06.2020

☐ - 10.09.2020

☐ - 08.10.2020

☐ - 10.12.2020

☐ - 23.01.2020

☐ - 27.02.2020

☐ - 26.03.2020

☐ - 14.05.2020

☐ - 11.06.2020

☐ - 09.07.2020

☐ - 24.09.2020

☐ - 12.11.2020

Was benötige ich?

Bitte eine kurze Hose oder sportliche Kleidung tragen. Zusätzlich sollten Sie ein Handtuch sowie etwas zu Trinken mitbringen.