



**Ihre Kreuzbandrehabilitation
Gesundheit braucht Training!**

**„Aktiv“
Gesundheitsdienstleistungen**



Unsere Spezialisierungen umfassen ein breites Spektrum an Gesundheitsdienstleistungen, damit Sie optimal betreut werden.

Wir bieten professionelle Physiotherapie, individuell abgestimmte Fitnessprogramme und zahlreiche Wohlfühlangebote zur Förderung Ihres allgemeinen Wohlbefindens.

Zusätzlich können Sie an verschiedenen Kursen teilnehmen.

Für Unternehmen bieten wir umfassende Konzepte zur betrieblichen Gesundheitsförderung an, die auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden zugeschnitten sind.

↗ Ihre Kreuzbandrehabilitation – Schritt für Schritt zurück zur Bewegung

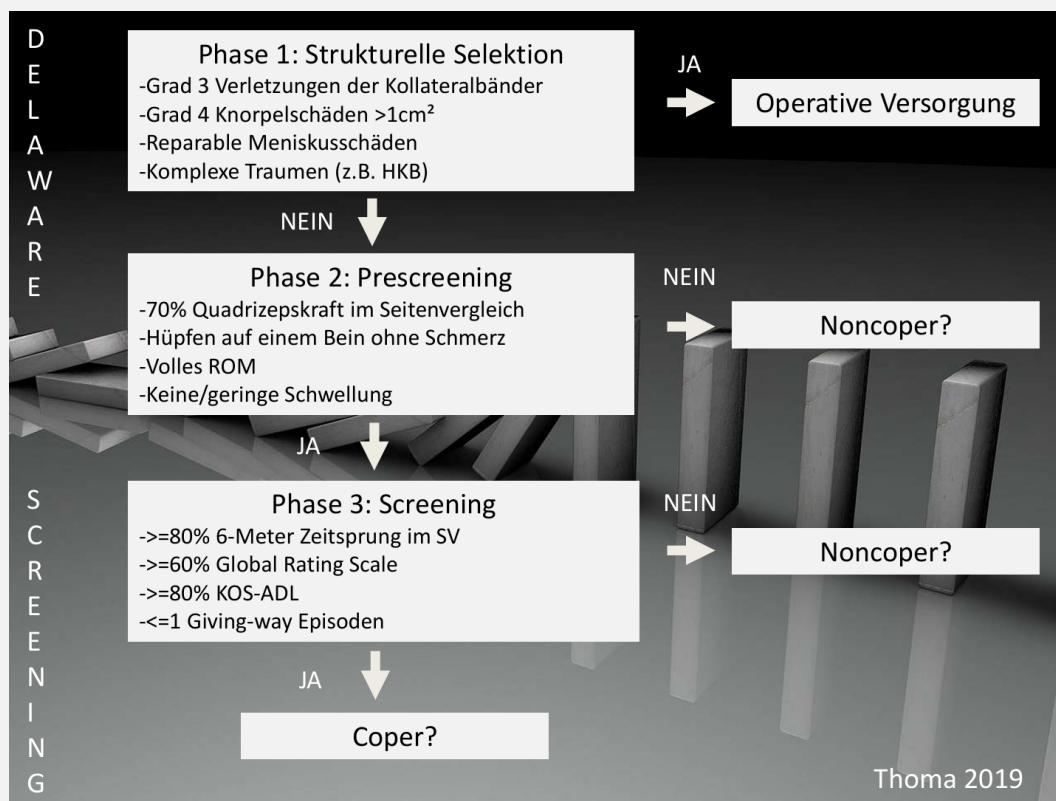
1. Vor der Operation – Die richtige Vorbereitung zählt



Eine gute Vorbereitung verbessert Ihre Genesung deutlich. Ziel ist es, die bestmögliche Funktion des Kniegelenks vor einer möglichen Operation zu erreichen – oder diese sogar zu vermeiden.

Konservative Therapie – Eine Alternative zur Operation

Nicht jede Kreuzbandverletzung muss operiert werden. Mithilfe des „Delaware Screening Tools“ wird geprüft, ob Sie zu den sogenannten „Copers“ gehören – also zu den Personen, die trotz Verletzung ein stabiles Kniegelenk und ein gutes Funktionsniveau erreichen können.



Inhalte der konservativen Therapie:



- Wiederherstellung der vollen Beweglichkeit
- gezielter Muskelaufbau (Quadrizeps)
- neuromuskuläres Training zur Stabilisierung
- Training mit den modernsten Trainingssystemen, z.B. von „Milon“ und „SkillCourt“

Ziel der konservativen Therapie:

Eine Entscheidungshilfe für oder gegen eine Operation – basierend auf objektiven Kriterien und Ihrem individuellen Fortschritt.

Dauer: 7 Monate

Die Kosten um das Ziel, das Prescreening der Phase 2, zu bestehen: (inkl. Training, Screening, Betreuung):

- den vom Gesetzgeber vorgegebenen Eigenanteil an den Rezepten für die Physiotherapie
- 149,- Euro für den Präventionskurs „SkillCoach“ (Dieser wird von den Gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst / bezahlt!)

Die Kosten um das Ziel, das Screening der Phase 3 zu bestehen:

- eine Mitgliedschaft „ACL - Aktiv“ in unserem Studio zu 110,- Euro monatlich für den Zeitraum von 6 Monaten

Bestehen Sie während der 7 Monate das Screening der Phase 3 gelten Sie, zu diesem Zeitpunkt, als funktionell stabil.

**Um das Ziel einer Rückkehr zu Ihrem Sport zu erreichen
bieten wir Ihnen, als Fortführung des „ACL – Aktiv“
Programms, eine Mitgliedschaft in unserem Studio an.**

www.aktiv-eichstaett.de/studio

**Eine Rückkehr in den Sport sollte von einem
sportartspezifischen Training begleitet werden.**



2. Nach der Operation – Ihre Reha in drei Phasen

Frühes Stadium (Bis 8 Wochen nach OP)



- Schwellung reduzieren
- volle Kniegelenksbeweglichkeit herstellen
- Alltagsbewegungen normalisieren
- Wahrnehmungstraining
- Koordinationstraining
- Vikomotorik® Training (Training der Visuellen, kognitiven und motorischen Fähigkeiten)
- Training der lokalen Muskelausdauer
- Training der Rumpfmuskulatur
- das allgemeine Fitnesslevel erhalten

Um die Ziele der ersten Phase zu erreichen benötigen wir rund 12 Einheiten Physiotherapie und ein 8 wöchiges Training in unserer medizinischen Trainingstherapie.

Die Kosten:

Den vom Gesetzgeber vorgegebenen Eigenanteil an den Rezepten für die Physiotherapie.

Eine einmonatige Mitgliedschaft in unserem Studio für 110,- €.

149,- Euro für den Präventionskurs "SkillCoach" (Dieser wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst / bezahlt!).

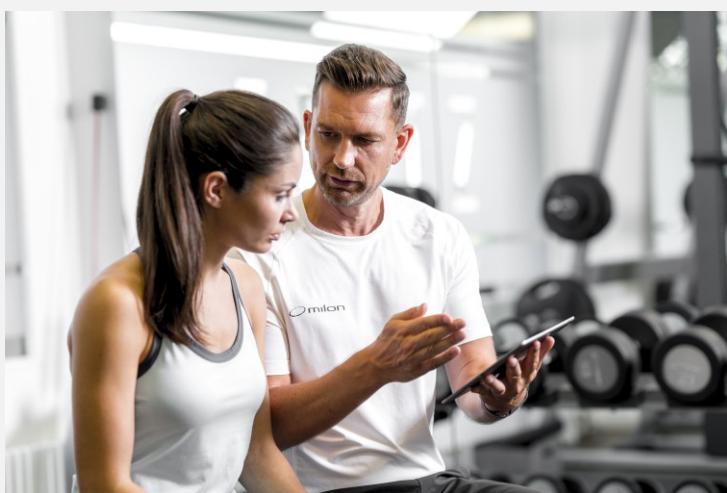
Mittleres Stadium (ab Woche 8, für 6 Monate)



- Stärkung der Beinkraft
- Verbesserung der neuromuskulären Kontrolle
- Weiterentwicklung visueller, kognitiver und motorischer Fähigkeiten
- Fortsetzung des Trainings der Rumpfmuskulatur
- Steigerung des allgemeinen Fitnessniveaus
- Rückkehr zum Lauftraining

Die Kosten: (inkl. Training, Screening, Betreuung):

- eine Mitgliedschaft "ACL - Aktiv" in unserem Studio zu 110,- Euro monatlich



Spätes Stadium (ab dem 9. Monat)

Die letzte Phase der Rehabilitation zielt auf die Rückkehr in den Sport ab.

Ein Wiedereinstieg in den Sport sollte durch ein spezielles Training für die jeweilige Sportart unterstützt werden.

Wir können mit Ihnen eine Reihe von Leistungstests durchführen, die hervorragend zur Bestimmung des aktuellen Leistungsniveaus geeignet sind.



Zusätzliche Trainingsinhalte:

- plyometrisches Training (Sprünge, Landungen)
- Richtungswechsel
- sportartspezifische Fähigkeiten

Fortschrittskontrolle – Wann bin ich bereit für den Sport?

Wir können Sie testen!

- Krafttests (z. B. Beinpresse)
- Hop-Tests (Sprungtests)
- Bewegungsqualität (z. B. Landetechnik)
- psychologische Stabilität – Ihre mentale Bereitschaft zählt!

➡ Ziel: Rückkehr zum Sport mit Sicherheit und Selbstvertrauen

Um das Ziel, wieder zu Ihrem Sport zurückzukehren, zu erreichen, bieten wir Ihnen, im Rahmen des „ACL – Aktiv“ Programms, eine Mitgliedschaft in unserem Studio an.

- Eine Mitgliedschaft über 12 Monate beläuft sich auf monatlich 95,- €
- Eine Mitgliedschaft über 24 Monate kostet monatlich 85,- €

Ihre Vorteile bei uns

- individuelle Betreuung durch Physiotherapeuten und Trainer aus dem Bereich der Sportwissenschaften
- Einsatz modernster Trainingssysteme
- strukturierte Programme mit klaren Zielen
- Fortschrittskontrollen und Anpassung der Trainingsinhalte



Gesundheit braucht Training!



Wir gestalten das Training der Zukunft.

Nicht mehr der Körperkult steht im Fokus, sondern Gesundheit und Lebensqualität. Kraft-, Beweglichkeits- und Gehirntraining gehören zu den effektivsten Waffen gegen alle Arten von Zivilisationskrankheiten. Auch im Kampf gegen Sarkopenie, den mit dem Alter zunehmenden Abbau von Muskelkraft, ist regelmäßiges Fitness- und Gesundheitstraining alternativlos. Hier kommen wir ins Spiel. Training muss heute neue Wege gehen. Es muss individuelle Lösungen bieten, die für jeden Menschen und für jede Trainingsmotivation zugeschnitten und verständlich sind - ob Leistungssportler oder Patient, Anfänger oder Profi.

Wir wollen alle Menschen, von jung bis alt, für Fitness- und Gesundheitstraining gewinnen, motivieren und begeistern. Dafür setzen wir uns seit inzwischen 25 Jahren tagtäglich ein. Warum? Weil jeder Mensch ein richtiges Training braucht.

Wir werden immer älter und bequemer und bewegen uns immer weniger. Wer auch im hohen Alter ohne körperliche und geistige Einschränkungen leben möchte und seine Lebensqualität lange hoch halten will, für den ist richtiges Training alternativlos.



Unsere Onlinekurse

Zu unseren ONLINE Angeboten bekommen Sie bei uns im Studio die Basismitgliedschaft für einen Monat KOSTENFREI dazu. Buchen Sie jetzt Ihren Kurs!

www.aktiv-eichstaett.de/kursangebot

„Skillcoach“

Durch gezielte Koordinationsübungen und Wissenseinheiten werden die Bewegungsfähigkeit, das Gleichgewicht und die Reaktionsschnelligkeit verbessert. Eine optimale Ergänzung zum Training am Skillcourt.

„Milo“.

Der Kurs liefert wertvolle sportwissenschaftliche Erkenntnisse rund um Krafttraining, Trainingsplanung und den Aufbau von Muskelkraft.

Yummy.

Der Ernährungskurs zeigt Ihnen, wie gesunde Ernährung alltagstauglich, genussvoll und nachhaltig gelingt – ohne Diät, ohne Verbote. Mit Rezeptbaukästen, Selbsttests und einem 160-seitigen Begleitbuch unterstützt der Kurs eine bewusste, ausgewogene Ernährung.

„Neo“.

Ein Kompaktkurs, der Ihnen hilft, den Weg in ein Leben voller Selbstbestimmtheit und Gesundheit sowie ohne Rauchverlangen zu gehen.

SKILLCOURT®



Der SKILLCOURT ist das einzige Diagnostik- und Trainingsgerät, das mit Hilfe hochmoderner LIDAR-Technologie und 3D-Tiefenkameras die Bewegung von Menschen im Raum exakt erfasst und durch gezielte Übungen visuelle, kognitive und motorische Fähigkeiten trainiert.