AKTIV - GelenkKraft

In 8 Monaten zurück zur Belastbarkeit – strukturiert, progressiv, persönlich.

„Aktiv“ Gesundheitsdienstleistungen

Orthopädisches Vorsorge- und Nachsorgezentrum Eichstätt

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 zugeschnitten auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden sind.

Ihre Rehabilitation bei einer Hüft- oder Knieathrose

AKTIV GelenkKraft ist ein strukturiertes Rehabilitationsprogramm für Patienten mit Hüft- und Knieathrose. Das Programm läuft über einen Zeitraum von 8 Monaten, aufgegliedert in 3 Phasen, und verbindet Trainingstherapie, Edukation, Selbstmanagement und Ernährung zu einem integrierten Behandlungskonzept.

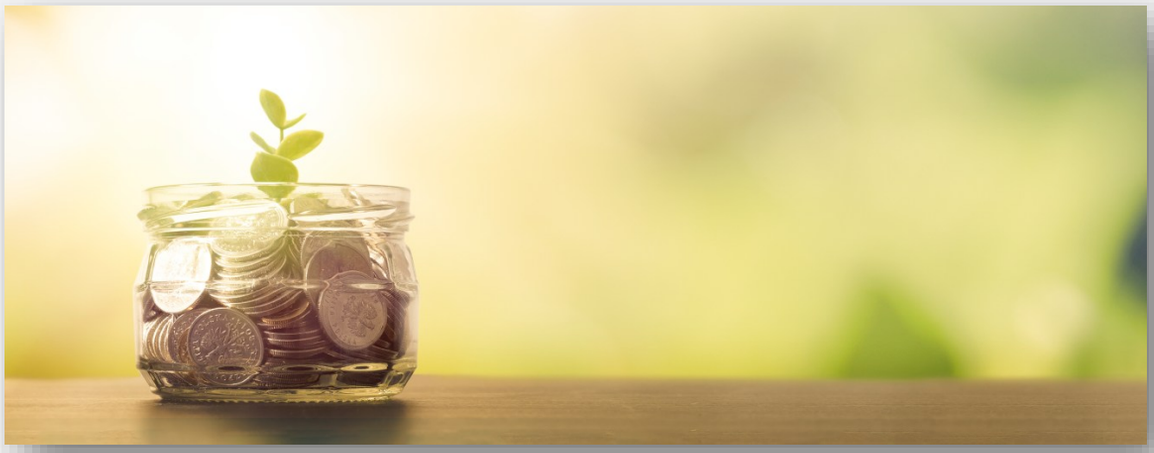
Durch die klare Phasengliederung werden Patientinnen und Patienten schrittweise von der Schmerzlinderung hin zu einem eigenständigen, langfristig gesundheitsförderlichen Lebensstil begleitet.

Phase 1 – Initialphase

Zielsetzungen:

- **Schmerzen reduzieren und Vertrauen in Bewegung aufbauen**
- **Gelenkbeweglichkeit erhalten bzw. verbessern**
- **Angst vor Belastung abbauen und Motivation fördern**
- **Grundlagen für aktives Selbstmanagement schaffen**
- **Beginn einer Ernährungsintervention**

Die Kosten:



Die Initialphase kann durch eine ärztlich verordnete Physiotherapie (z. B. Krankengymnastik oder Manuelle Therapie, 1–2-mal pro Woche) begleitet werden.

Die Ernährungsumstellung wird über den Präventionskurs „Yummy“ durchgeführt.
Der Kurs kostet 149,- Euro und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Über unsere Patientenapp „PhysioFit“ erhalten Sie zusätzlich ein *kostenloses* Trainingsprogramm für zu Hause.

PHYSIOFIT

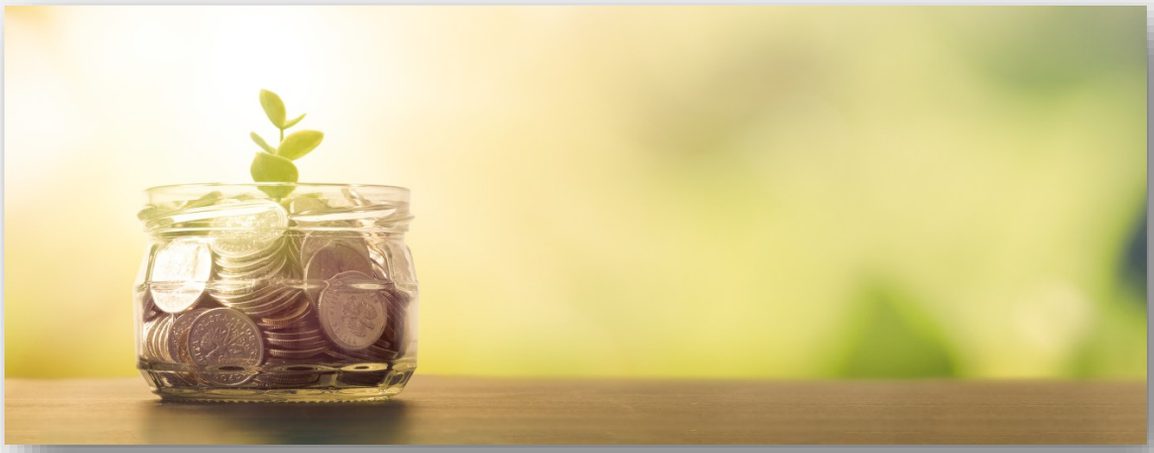
Phase II – Aufbauphase

Zielsetzungen:

- **Erreichte Verbesserungen stabilisieren**
- **Trainingsintensitäten nachhaltig anpassen**
- **Selbstmanagement und Eigenverantwortung festigen**
- **Rückfällen und Inaktivität vorbeugen**
- **Bewegung und gesunde Ernährung als Lebensstil etablieren**

Die Ziele werden durch ein individuelles Trainingsprogramm, das Sie betreut in unserem Studio durchführen, erreicht.

Die Kosten:



Die 4 Wochen der Aufbauphase kann durch die Buchung des Präventionskurses „Skilllcoach“ abgedeckt werden. Der Kurs kostet 149,- Euro und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Alternativ kann ein Monatsvertrag in unserem Studio abgeschlossen werden.

SKILLCOACH
KOORDINATIONSTRAINING
FÖRDERT DEINE KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN

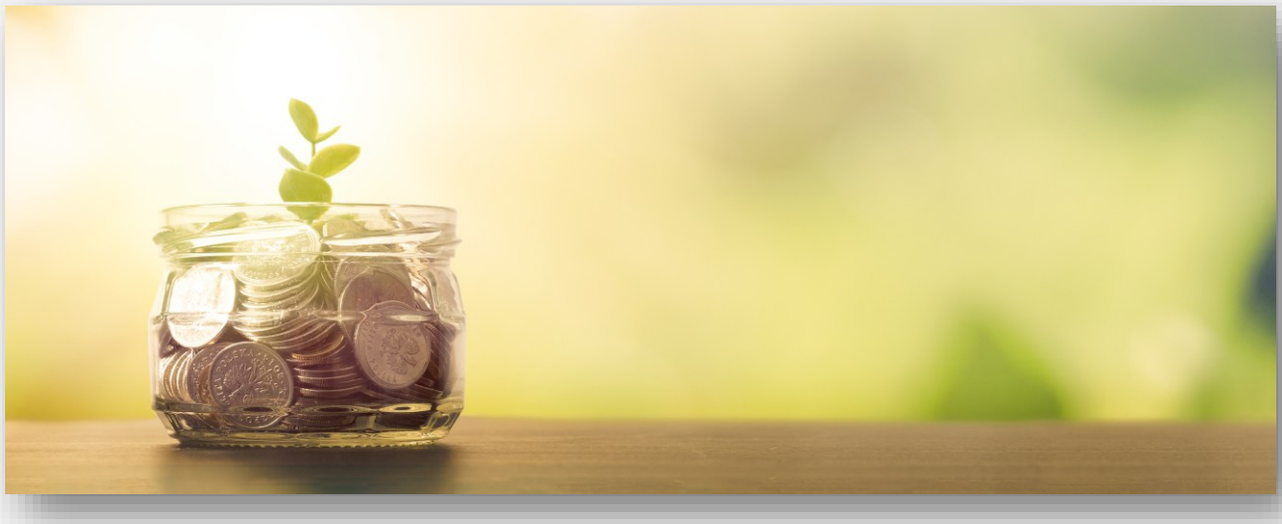
Phase 3 - Erhaltungsphase / langfristige Trainingsphase

Zielsetzungen:

- **Erreichte Verbesserungen stabilisieren**
- **Trainingsintensitäten nachhaltig anpassen**
- **Selbstmanagement und Eigenverantwortung festigen**
- **Rückfällen und Inaktivität vorbeugen**
- **Bewegung und gesunde Ernährung als Lebensstil etablieren**

Diese Ziele erreichen Sie durch ein individuelles Trainingsprogramm, das Sie betreut in unserem Studio durchführen.

Die Kosten:



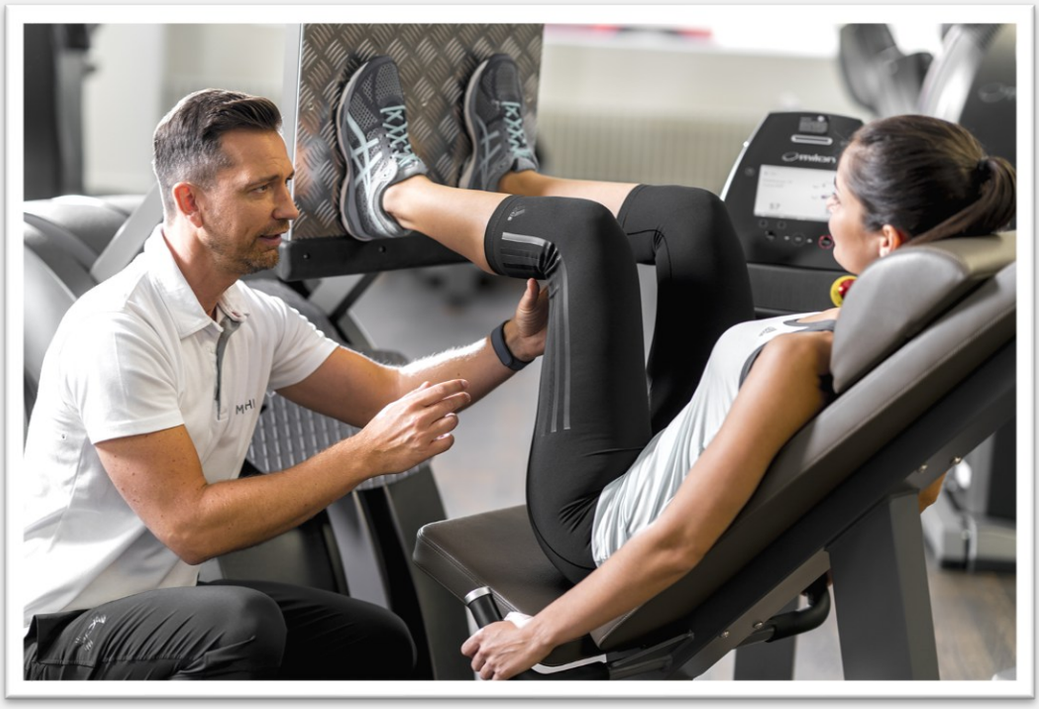
Um die Ziele der Phase 3 zu erreichen benötigen Sie rund 6 Monate Training in unserer medizinischen Trainingstherapie.

Eine Mitgliedschaft Aktiv – GelenkKraft in unserem Studio für den Zeitraum von 6 Monaten kostet 110,- Euro monatlich.

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 durch 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.

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.