

Knie- und Hüftsportgruppe

Rehabilitationssportgruppe



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, wir möchten baldmöglichst in München Knie- und Hüftsportgruppen anbieten. Sie haben Interesse an einer Teilnahme? Mit diesem Merkblatt möchten wir Sie über organisatorische Details informieren.

Wer kann mitmachen? Patientinnen und Patienten mit Arthrose im Knie- und/oder Hüftgelenk oder künstlichem Gelenkersatz (Endoprothese), die präventiv und rehabilitativ auf Anraten ihres behandelnden Arztes aktiv etwas zum Erhalt und zur Verbesserung ihrer Gesundheit tun möchten.

Was wird gemacht? Wir bieten Ihnen ein gezieltes Muskeltraining in Kleingruppen verbunden mit Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Förderung der Beweglichkeit sowie Schulung von Gang und Alltagsmotorik. Sie werden von therapeutisch erfahrenen und speziell qualifizierten Diplom-Sportwissenschaftlern angeleitet und betreut.

Das Training basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Grundlagen, die in Zusammenarbeit mit dem Fachgebiet für Konservative und Rehabilitative Orthopädie der TUM unter der Leitung von Prof. Dr. Thomas Horstmann geschaffen wurden und auch immer wieder aktualisiert werden.

Wie werden die Knie- und Hüftsportgruppen organisiert?

Vorgesehen sind Gruppenkurse mit jeweils 10 Übungseinheiten, die einmal wöchentlich (60 Min.) stattfinden. Die einzelnen Einheiten werden inhaltlich aufeinander aufbauen und behandeln verschiedene Themenschwerpunkte.

Beiträge

Kursgebühr: 95,00 EUR*

Wann und wo finden die Übungsstunden statt?*

dienstags:	8:00 - 9:00 Uhr (Kurs 1 - MzH)*
	9:00 - 10:00 Uhr (Kurs 2 - MzH)*
donnerstags:	15:00 - 16:00 Uhr (Kurs 3 - GyR)*
	16:00 - 17:00 Uhr (Kurs 4 - GyR)*

Trainingsorte sind die Mehrzweckhalle (MzH) und der Gymnastikraum (GyR) am TUM Campus im Olympiapark, Connollystraße 32, 80809 München. Parkplätze sind ausreichend vorhanden. Nächstgelegene U-Bahn-Station: „Olympiazentrum“ (U3).

Sollten Sie Interesse haben, aber an keinem der Termine Zeit finden, geben Sie uns bitte trotzdem Bescheid (Kontakt siehe unten). Wir informieren Sie gerne, wenn wir zusätzliche Termine anbieten können.

Was muss ich tun, um mitmachen zu können?

1. Bitte melden Sie sich verbindlich und schriftlich bei unserer Geschäftsstelle für die zur Auswahl stehenden Kurse an.
2. Nach hausärztlicher oder orthopädischer Voruntersuchung bringen Sie zum ersten Termin die von ihrem behandelnden Arzt ausgestellte Verordnung für ambulanten Rehabilitationssport (Muster 56) mit.

Fragen?

Wenn Sie Interesse oder weitere Fragen haben, können Sie sich gerne wenden an

- ➔ Stephanie Perschke, Dipl.-Sportwissenschaftlerin (Univ.)
Email: stephanie.perschke@tum.de

Kontakt

Kuratorium für Prävention und Rehabilitation e.V.
Technische Universität München

Ansprechpartner Dr. phil. Christoph Lammel

Sprechzeiten Mi 10.00-12.00 Uhr, Do 09.30-11.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Briefanschrift Uptown München-Campus C
Georg-Brauchle-Ring 58, 80992 München

Fon 089.289.24420

Fax 089.289 24418

Email kuratorium.pr@sport.med.tum.de

Web www.sport.med.tum.de