

HerzKreislauf-Belastung	Kniebelastung	Koordination	Muskelkraft	Sporttherapeutische Gruppenangebote von A bis Z
1	1	1	1	<b>Entspannung</b> (nur im Winterhalbjahr): Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Freie Entspannungsverfahren. Traumreisen.
2	1	1	1	<b>Atemgymnastik:</b> Atemübungen mit dem Ziel der Wahrnehmungsschulung und Atemvertiefung.
2	1	3	2	<b>Armgyrnastik:</b> spezifische Armentstauungsgymnastik, schonende Bewegungen mit niedriger Belastung
1	1	1	3	<b>Beckenbodengymnastik</b> (nur im Winterhalbjahr): Die Kräftigung des Beckenbodens wirkt sich positiv auf Atmung, Haltung und den Lymphabfluss aus. Geeignet für jedes Alter!
2	1	2	1	<b>sanfte Haltungsschulung:</b> Vermittlung von Rückenschulinhalte / Tai Chi / Elemente aus Yoga und Feldenkrais. Sanfte Rücken- und Körperwahrnehmungsübungen im Stehen, Sitzen, Liegen.
3	1	2	3	<b>Hockergymnastik:</b> Entstauungsgymnastik, die ausschließlich im Sitzen stattfindet. Es werden unterschiedliche Materialien eingesetzt und machmal auch kleine Spiele in der Gruppe oder zu zweit durchgeführt.
3	1	2	4	<b>Adipositasgruppe:</b> belastungsmäßig zwischen Hocker- und Beingruppe anzusiedeln. Patienten sollten auf Pezziball sitzen können. Viele spielerische Elemente, Kraftübungen
3	3	5	3	<b>Tai Chi:</b> chinesisches Schattenboxen, das den Fluss der Körperenergie Qi fördert. Langsame, meditative Bewegungen im Stehen.
5	4	3	4	<b>Walking A:</b> mit und ohne Stöcke in der Natur. Länge der Strecke: 0,8 km, kliniknah. Kann je nach Fähigkeit ein- bis dreimal gegangen werden.
5	4	3	4	<b>Walking B:</b> mit und ohne Stöcke in der Natur. Dauer eine knappe Stunde, Länge der Strecke etwa 3,5 km
4	3	4	4	<b>Wirbelsäulengymnastik:</b> intensive Aufwärmphase, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Stretching. Übungen finden zum Teil am Boden statt.
4	3	2	3	<b>Beingruppe:</b> Entstauungsgymnastik für die Beine. Variable Inhalte wie Aerobic, kleine Spiele, Gymnastik im Stehen und Liegen in moderater Intensität.
5	5	2	5	<b>Bein intensiv:</b> Entstauungsgymnastik für die Beine mit hoher Intensität. Inhalte: Step-Aerobic, Tae Bo, Jogging-Elemente, Spiele
4	4	5	3	<b>Tanz/Aerobic/Stepaerobic:</b> vermittelt werden unterschiedlichste Tanzrichtungen von Square Dance bis hin zu Poptänze und einfache, schnell erlernbare Choreografien.

1= sehr niedrige Belastung ..... 3 = mittlere Belastung ..... 5 = sehr hohe Belastung