

## Funktionstraining beim BPRSV e.V.

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitationssportverein e.V.



### 1. Ziele des Funktionstrainings

- ✓ Erhalt und Verbesserung von Bewegungsfunktionen, Hinauszögern von Funktionsverlusten einzelner Körperteile
- ✓ Schmerzlinderung, Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung
- ✓ **den Betroffenen dazu befähigen, langfristig eigenverantwortlich Bewegungstraining durchzuführen,**  
z.B. mit einem angemessenen Übungsprogramm oder die weitere Teilnahme an Bewegungsangeboten auf eigene Kosten

### 2. Wie läuft Funktionstraining ab?

Funktionstraining hat folgende Schwerpunkte:

- ✓ bewegungstherapeutische Übungen in der Gruppe unter fachlicher Leitung von Physiotherapeuten, Krankengymnasten und Ergotherapeuten
- ✓ Einwirkung auf Muskeln und Gelenke mittels Krankengymnastik und/oder der Ergotherapie
- ✓ Maßnahmen zum Gelenkschutz, das Einüben im Gebrauch technischer Hilfen und der Umgang mit Gebrauchsgegenständen des tägl. Lebens sind ebenfalls Inhalte von Funktionstraining
- ✓ Als Funktionssportarten kommen Trockengymnastik und Wassergymnastik in Betracht

### 3. Wie viel Zeit muss ich für das Funktionstraining einplanen und wie groß ist die Sportgruppe?

- ✓ Trockengymnastik: 30 Minuten max. 15 Teilnehmer
- ✓ Wassergymnastik: 15 Minuten

**Eine regelmäßige Teilnahme ist zur Zielerreichung fundamentale Voraussetzung.**

## Funktionstraining beim BPRSV e.V.

Brandenburgischer Präventions- und Rehabilitationssportverein e.V.



### 1. Ziele des Funktionstrainings

- ✓ Erhalt und Verbesserung von Bewegungsfunktionen, Hinauszögern von Funktionsverlusten einzelner Körperteile
- ✓ Schmerzlinderung, Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung
- ✓ **den Betroffenen dazu befähigen, langfristig eigenverantwortlich Bewegungstraining durchzuführen,**  
z.B. mit einem angemessenen Übungsprogramm oder die weitere Teilnahme an Bewegungsangeboten auf eigene Kosten

### 2. Wie läuft Funktionstraining ab?

Funktionstraining hat folgende Schwerpunkte:

- ✓ bewegungstherapeutische Übungen in der Gruppe unter fachlicher Leitung von Physiotherapeuten, Krankengymnasten und Ergotherapeuten
- ✓ Einwirkung auf Muskeln und Gelenke mittels Krankengymnastik und/oder der Ergotherapie
- ✓ Maßnahmen zum Gelenkschutz, das Einüben im Gebrauch technischer Hilfen und der Umgang mit Gebrauchsgegenständen des tägl. Lebens sind ebenfalls Inhalte von Funktionstraining
- ✓ Als Funktionssportarten kommen Trockengymnastik und Wassergymnastik in Betracht

### 3. Wie viel Zeit muss ich für das Funktionstraining einplanen und wie groß ist die Sportgruppe?

- ✓ Trockengymnastik: 30 Minuten max. 15 Teilnehmer
- ✓ Wassergymnastik: 15 Minuten

**Eine regelmäßige Teilnahme ist zur Zielerreichung fundamentale Voraussetzung.**