

Wir würden uns freuen, Sie in Bad Blankenburg begrüßen zu dürfen!

Weitere Eindrücke über das Sport- und Bewegungscamp erhalten Sie auf unserer Internetseite:

www.haemophilia-exercise.de

Anmeldung

Gerne senden wir Ihnen ein Anmeldeformular zu. Bitte kontaktieren Sie uns dazu telefonisch oder per Email.

Projektleitung

Univ.-Prof. Dr. med. Dr. phil.

Thomas Hilberg



Projektkoordination

Sportwissenschaftlerin

Marie Luca Herzig



Geschäftsstelle

IBS-MED e.V.

Friedensstraße 106

D-42349 Wuppertal

Kontakt

Tel.: 0202 / 439 – 5915

Fax: 0202 / 439 – 5910

Email: info@ibs-med.de



In Kooperation mit:



Haemophilia In Motion

Das Sporttherapieprogramm für Erwachsene und Jugendliche mit Hämophilie



Termine 2018

19.04. – 22.04.

04.10. – 07.10.

❖ **Programmierte Sporttherapie**

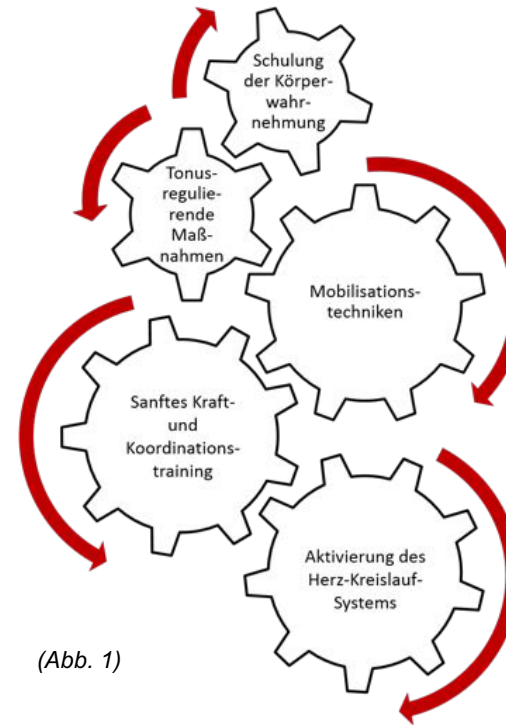
Die „*Programmierte Sporttherapie*“ (PST) ist ein von Ärzten und spezialisierten Sporttherapeuten angeleitetes Training in Gruppenform, welches zusätzlich durch ein selbstständiges Training zu Hause ergänzt wird.

Das Gruppentraining wird im Rahmen von Sport- und Bewegungscamps durchgeführt, welche zwei Mal im Jahr über je vier Tage stattfinden. Das Eigentraining zu Hause wird mittels moderner Medien durch Sporttherapeuten unterstützt und mit Hilfe individueller Trainingspläne gesteuert.

Während des gesamten Zeitraums steht Ihnen ein interdisziplinäres und spezialisiertes Team aus Ärzten, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten betreuend und beratend zur Seite. Die Therapieschwerpunkte der PST liegen auf der Verbesserung der Körperwahrnehmung, des Muskel- und Gelenkapparates sowie des Herz-Kreislauf-Systems (Abb. 1).

❖ **Ziele**

- Verbesserung bzw. Erhaltung der Gelenksituation
- Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Lebensqualität



(Abb. 1)

❖ **Inhalte**

Anhand effektiver und individuell anpassbarer sporttherapeutischer Methoden kommen sowohl gelenkspezifische als auch ganzheitliche Übungsprogramme zur Anwendung.

Mit Hilfe einer individuell angepassten Sporttherapie, Trainingsberatung und -betreuung sowie kontrollierter Hilfe zur Selbsthilfe möchten wir Ihre Eigenkompetenz auf dem Gebiet der körperlichen Bewegung verbessern.

❖ **Zielgruppe**

- Personen mit mittelschwerer bis schwerer Hämophilie A oder B ab 16 Jahren.
- Auch Begleitpersonen sind herzlich willkommen.
- Die Teilnahme am sollte in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

❖ **Veranstaltungsort**

Landessportschule Bad Blankenburg
Wirbach Str. 10
07422 Bad Blankenburg (Thüringen)
(www.sportschule-badblankenburg.de)

