

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

Weitere Eindrücke zum Sport- und Bewegungscamp unter:

www.haemophilia-exercise.de

Anmeldung

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

Kosten

Für die Teilnahme wird ein Eigenanteil von 188,- Euro erhoben, Begleitpersonen zahlen eine Gebühr von 278,- Euro.

Projektleitung

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

Thomas Hilberg



Projektkoordination

Sportwissenschaftlerin

Isabella Knapp



Geschäftsstelle

IBS-MED e.V.

Friedensstraße 106

D-42349 Wuppertal

Kontakt

Tel.: 0202 / 373208 – 12

Fax: 0202 / 373208 – 10

Email: info@ibs-med.de



Haemophilia In Motion

Das Sporttherapieprogramm für Erwachsene und Jugendliche mit Hämophilie



Termin 2026

07.05. – 10.05.

❖ Programmierter Sporttherapie

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

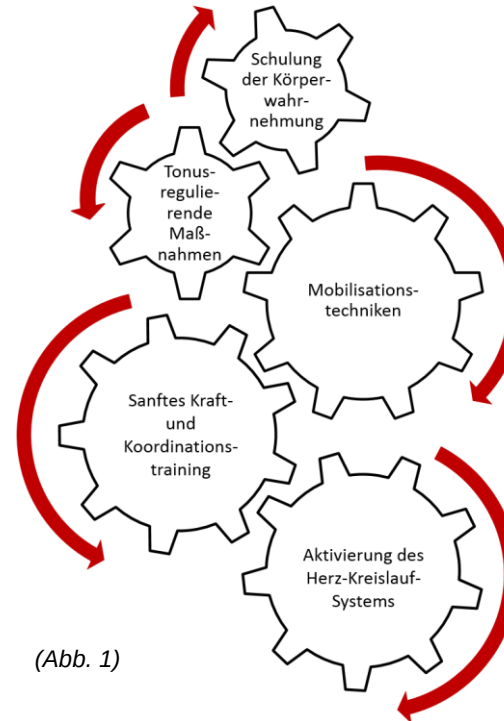
Das Gruppentraining wird im Rahmen von Sport- und Bewegungscamps durchgeführt, welche zweimal im Jahr über je vier Tage stattfinden. Das Eigentaining zu Hause wird mittels moderner Medien durch Sporttherapeuten unterstützt und mit Hilfe individueller Trainingspläne gesteuert.

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

❖ Ziele

Erhaltung bzw. Verbesserung der:

- Gelenksituation
- körperlichen Leistungsfähigkeit
- 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 und des Sporttreibens verbessern.

❖ Zielgruppe

- Personen mit leichter bis schwerer Hämophilie A oder B bzw. anderen Blutungsneigungen ab 16 Jahren
- Auch Begleitpersonen sind herzlich willkommen
- Die Teilnahme an den Sportcamps sollte in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt erfolgen

❖ Veranstaltungsort

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

