



<https://blz.li/4opq>

ARBEITSGEMEINSCHAFT BURGDORF DER RHEUMA-LIGA NIEDERSACHSEN HAT PLÄTZE FREI

Veröffentlicht am 22.08.2023 um 09:18 von Redaktion AltkreisBlitz

Die Arbeitsgemeinschaft (AG) Burgdorf der Rheuma-Liga Niedersachsen hat noch einige Plätze für das Funktionstraining am Montag Vormittag von 10:40 bis 12:05 Uhr in den Räumen des DRK-Aktiv-Treff, Wilhelmstraße 1 B in Burgdorf, frei. Für Mittwoch-Nachmittag werden ab dem 1. Oktober 2023 ab 17 Uhr weitere zwei bis drei Gruppen im Gymnastikraum der Rudolf-Bembenneck-Gesamtschule, Vor dem Celler Tor 91, eingerichtet.

Beweglichkeit zurückgewinnen, Schmerzen reduzieren, wieder mehr Lebensqualität genießen, ist das Ziel des Funktionstrainings der Deutschen Rheuma-Liga. Es ist für Menschen mit Rheuma ein wichtiger Therapiebaustein. Im Funktionstraining trainieren die Teilnehmer entsprechend ihrer individuellen Möglichkeiten Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Wahrnehmung. Übungen zur Schmerzlinderung und -bewältigung, Entspannung, Stressbewältigung und Verbesserung der Stimmung sind Inhalte des Trainings. Die Teilnehmer erfahren, wie sie Übungen sinnvoll und gesundheitsförderlich ausführen und was sie selbst zuhause zusätzlich tun können. Es gibt Motivationstipps und sozialen Austausch. Die Trainer sind bewegungstherapeutisch geschult und kennen sich in besonderem Maße mit rheumatischen Erkrankungen aus. Sie nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Die Übungen werden in Gruppen als Trockengymnastik durchgeführt. Funktionstraining erfolgt auf ärztliche Verordnung. Funktionstraining ist speziell für Menschen mit einer rheumatischen oder muskuloskelettalen Erkrankung entwickelt worden. Dazu gehören entzündliche und degenerative Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule und chronische Schmerzzustände.

Die Teilnahme ist mit einer ärztlichen Verordnung, die alle niedergelassenen Ärzte ausstellen können, möglich. "Funktionstraining ist eine ergänzende Leistung zur Rehabilitation und kein Heilmittel", erklärt die Arbeitsgemeinschaft.

Die Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten für das Funktionstraining. "Bevor Sie mit dem Funktionstraining beginnen können, müssen Sie Ihre Verordnung von der Krankenkasse genehmigen lassen", so die Arbeitsgemeinschaft.

Die Arbeitsgemeinschaft Burgdorf der Rheuma-Liga-Niedersachsen bittet um entsprechende Voranmeldung mit der Verordnung. Die Anmeldung kann per Post oder persönlich im Büro der Rheuma-Liga AG Burgdorf, Drei Eichen 5 in Burgdorf, erfolgen. Das Büro ist Dienstag von 9 bis 13 Uhr und Mittwoch von 13 Uhr bis 17 Uhr besetzt, und ist unter Telefon 05136/894069 und per Mail an AG-Burgdorf@Rheuma-Liga-Nds.de zu erreichen.



Das Funktionstraining der Rheuma-Liga-Niedersachsen findet im DRK-Aktiv-Treff, Wilhelmstraße 1B in Burgdorf, statt.