

Reha-Training

Das Reha-Training ist für den Übergang von der Physiotherapie bis zur vollständigen Reintegration ins Teamtraining der eigenen Sportart (Return to Full Practice). Das Angebot richtet sich insbesondere an Sportlerinnen und Sportler aus Teamsportarten, vom Breitensport bis zum Leistungssport. Ziel des Trainings ist, die volle Belastbarkeit bei der linearen und multidirektionalen Schnelligkeit sowie der sportartspezifischen Ausdauer zu erlangen.



Angebot

Das Reha-Training bietet die Möglichkeit, sich den entscheidenden Belastungspunkte der jeweiligen Sportart schrittweise und unter Anleitung erfahrener Sportphysiotherapeutinnen und -therapeuten zu nähern. Das Training in der Kleingruppe, gemeinsam mit Sportlerinnen und Sportlern mit ähnlicher Ausgangslage, ist motivierend und lässt schneller Erfolge erzielen.

Gruppengrösse

Das Training in Kleingruppen von zwei bis fünf Personen garantiert eine persönliche Betreuung.

Kursinhalt

- Sportartspezifisches Training in den Bereichen Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer
- Anleitung durch erfahrene, auf Sportmedizin spezialisierte Physiotherapeutinnen und -therapeuten

Trainingszeiten

Das Training dauert 1 Stunde und findet in der Regel draussen auf der Leichtathletik-Anlage Luzern Allmend statt. Bei ungünstiger Witterung wird es in den Räumlichkeiten von Medbase Luzern Allmend im 4. Stock durchgeführt.

Für die aktuellen Trainingsdaten und -zeiten melden Sie sich bitte am Empfang der Physiotherapie.

Kosten

Mit einer ärztlichen Verordnung für Gruppentherapie werden die Kosten durch Ihre Unfall- oder Krankenversicherung gedeckt – je nachdem, ob ein Unfall oder eine Krankheit zugrunde liegt.



Details zum Angebot und Informationen zum Standort finden Sie hier.