

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](http://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



#### Geschäftsstelle

IBS-MED e.V.

Friedensstraße 106

D-42349 Wuppertal

#### Projektkoordination

Sportwissenschaftlerin

Nina Simonis



#### Kontakt

Tel.: 0202 / 373208 – 12

Fax: 0202 / 373208 – 10

Email: [info@ibs-med.de](mailto:info@ibs-med.de)



In Kooperation mit:



## Haemophilia In Motion

Das Sporttherapieprogramm für Erwachsene und Jugendliche  
mit Hämophilie



### Termine 2023

20.04. – 23.04.

12.10. – 15.10.

## ❖ 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.

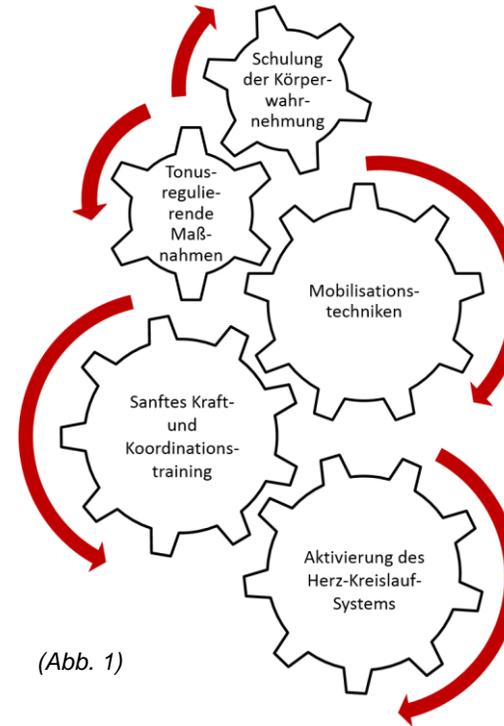
Das Gruppentraining wird im Rahmen von Sport- und Bewegungscamps durchgeführt, welche zweimal im Jahr über je vier Tage stattfinden. Das Eigentraining zu Hause wird mittels moderner Medien durch Sporttherapeuten unterstützt und mit Hilfe individueller Trainingspläne gesteuert.

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.

## ❖ 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](http://www.sportschule-badblankenburg.de))

