

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

Geme 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

Marie Luca Herzig



Kontakt

Tel.: 0202 / 373208 – 15
Fax: 0202 / 373208 – 10
Email: info@ibs-med.de



In Kooperation mit:
SPORTMEDIZIN

Bergische Universität Wuppertal

HAEMOPHILIA & Exercise

Haemophilia In Motion
Das Sporttherapieprogramm für Erwachsene und
Jugendliche mit Hämophilie



Termine 2019

04.04. – 07.04.
03.10. – 06.10.

❖ Programmierete 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 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.

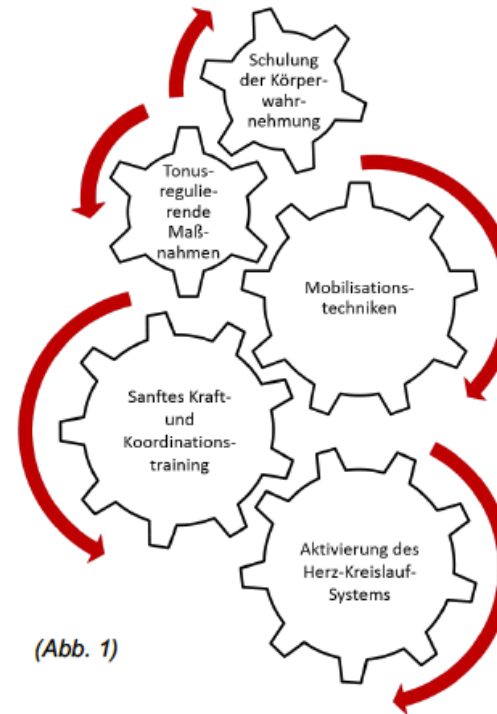
Während des gesamten Zeitraums steht den Teilnehmern ein interdisziplinäres und spezialisiertes Team aus Ärzten, Sportwissenschaftlern und

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 ab 16 Jahren.
- Auch Begleitpersonen sind herzlich willkommen.
- Die Teilnahme am Sportcamp sollte in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

❖ Veranstaltungsort

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

