



OrthoSport  
Eschweiler

## Patienten-Information

### *Funktionstraining*

### *Biofeedbacktraining*

### *Hubertraining*

Unser Funktionstraining / Biofeedbacktraining ist ein personalisiertes Training, angepasst auf Ihre Bedürfnisse. Unter Anleitung unserer Sportwissenschaftler erlernen Sie ein Portfolio an Übungen, die Sie im Verlauf zu Hause, auf der Arbeit oder an einem Ort Ihrer Wahl durchführen können. So können Sie langfristig etwas für Ihre Gesundheit tun und sorgen selbständig für die Linderung Ihrer Beschwerden.

#### **Was Sie brauchen:**

1. Um die Übungen in vollem Bewegungsumfang durchführen zu können, bietet sich bequeme bzw. sportliche Kleidung an. Bringen Sie zum ersten Training gerne auch Sportschuhe mit. Ob diese letztendlich benötigt werden, klärt sich im ersten Training und hängt mitunter auch von Ihrem Beschwerdebild ab.
2. Denken Sie bitte an ein Handtuch, damit Sie auf die ein oder andere Schweißperle vorbereitet sind und bei Bodenübungen eine Liegeunterlage in Anspruch nehmen können.
3. Bei Bedarf muss längeres Haar hochgebunden werden. Bringen Sie sich also gerne ein Haargummi mit, sofern Sie lange Haare haben.
4. Da ihr Herz-Kreislauf-System beansprucht wird, ist körperliche Gesundheit die Voraussetzung, ein Training durchführen zu können. Melden Sie sich bei Krankheit oder Erkältungssymptomen gerne bei uns, damit wir uns abstimmen können.

Bei weiteren Fragen melden Sie sich gerne bei uns, wir freuen uns auf Sie.

Ihre  
Sportwissenschaftler von OrthoSport Eschweiler

#### **Checkliste:**

- Sportkleidung + Sportschuhe
- Handtuch
- Haargummi (nur bei Bedarf)
- körperliche Gesundheit prüfen