



Rehaklinik  
**Sonnhalde**

Eine Klinik der RehaZentren  
Baden-Württemberg gGmbH

Wir mobilisieren Kräfte

# AM PULS DER ZEIT MODERNE TRAININGS- THERAPIE IN DER REHABILITATION



# Bewegung ist die Kraft zur Selbstheilung

Wir setzen diese Erkenntnis mit außergewöhnlichen Formen der Trainingstherapie um. Hierbei fließen ständig aktuelle Forschungsergebnisse in die Weiterentwicklung unseres „Trainingsalltags“ ein.

## **Computergestütztes Gerätetraining**

Ihr Training auf Ihrem Chip – unsere Geräte sind EDV-gestützt. Sie erhalten ein individuelles, optimal auf Ihre Möglichkeiten und Bedürfnisse abgestimmtes Krafttraining mit Monitor.

## **Zirkeltraining an Kraftgeräten**

Dies ist ein computergestütztes Training mit Führung über Zeitampel und Bewegungskontrollmonitor. Modernste hydraulische Geräte mit „sanfter“ Belastung sorgen für ein therapeutisch optimales und schonendes Training.

## **Schwingen auf dem Trampolin**

Schwingen auf den Bellicon®-Trampolinen ist schonend zu Gelenken und Rücken bei intensiver Koordinationsarbeit aller Muskeln und gleichzeitiger Aktivierung des Kreislaufsystems.

## **Five-Konzept®: aktives Muskellängentraining**

Als erste Rehaklinik haben wir die Übungen der Biokinematik in unserem Five®-Parcours umgesetzt. Der Erfolg bei der Verbesserung von Koordination, Beweglichkeit und Schmerzreduktion ist spürbar.

## **Faszientraining mit der Faszienrolle**

Die Behandlung der Faszien durch Faszienrollen ist der Shootingstar in der medizinischen Fitness. Je nach Einsatz können viele Bereiche abgedeckt werden: Selbstmassage, aktive Regeneration, Erholung, Fitness und Kraft- und Koordinations-training. Wir zeigen Ihnen, wie es geht.



„Wir möchten Ihnen den Spaß an der Bewegung vermitteln. Finden Sie gemeinsam mit uns die Therapie, die Sie auch zu Hause mit Freude weiterführen können.“

### **Propriozeptives Training (das Training von „richtigen“ Bewegungsabläufen)**

Wer Schmerzen hat, bewegt sich wenig und oft falsch. An speziellen Trainingsgeräten lernt Ihr Körper, sich wieder natürlich zu bewegen und den muskulären Eigenschutz von Gelenken und Bändern zu verbessern.



## Rehaklinik Sonnhalde

Fachklinik für Orthopädie und  
Innere Medizin

Am Schellenberg 1  
78166 Donaueschingen

**Tel.** 0771 852-0

**Fax** 0771 852-223

**E-Mail** [info@rehaklinik-sonnhalde.de](mailto:info@rehaklinik-sonnhalde.de)

**Web** [www.rehaklinik-sonnhalde.de](http://www.rehaklinik-sonnhalde.de)

**Chefarzt:** Martin Vierl

**Kaufmännische Leitung:** Markus Struck