

**Cordula Meier-Goergen**

**Reha-Raum:**

Pferdemarkt 1, Saarburg

**Wassereinheiten:**

Hallenbad im Gymnasium Saarburg

Hallenbad Stadt Saarburg

**Waldeinheiten:**

Kammerforst-Stadion Saarburg, Treffpunkt Jugendzeltplatz

Erreichen können Sie mich unter

**Mobil:** 0174 9022125 oder

**per Mail:** cmg@fit-by-goergen.de

**Preis:** mit gültiger Verordnung (Formular 56) ausgestellt für Rehabilitationssport, mit Formular G0850 der Deutschen Rentenversicherung ausgestellt nach dem Reha-Aufenthalt von der Reha-Klinik sowie private Teilnehmer.



**Chiropraktiker und Heilpraktiker**

Stefan Goergen

Heilpraktiker · Master of Chiropraktik  
Masseur und med. Bademeister

**Stefan Goergen**

**Praxis:**

Waldesruh 75

54439 Saarburg

Telefon: 06581-4536

**Gesundes Laufen**



**Darf ich überhaupt Laufen? Wie sieht die richtige Technik beim Laufen aus?**

Dieses und einige Aspekte mehr vertiefen wir in einer kleinen Laufeinheit im Wald. Wir trainieren im Wald und während des Laufens werden als Pauseneinheiten Übungen durchgeführt. Wichtiges informatives Wissen wird immer wieder einfließen gelassen. Strecke, die ungefähr gelaufen wird, beträgt 3-5 km.

Dieser Kurs kann als Rehabilitationskurs über Verordnung laufen. Besonders geeignet ist dieser Kurs für Menschen die an Ihrem Gewicht was verändern möchten, Diabetiker und neue Sportinteressierte. (nur Outdoor)

**Nordic Walking**



Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Außerdem ist Nordic Walking ein ideales Fettverbrennungstraining. Es bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, sorgt für mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper. (nur Outdoor)

**Rehabilitation für Kinder (7-14 Jahre)**

Für uns sind aber auch Kinder von großer Wichtigkeit. Deshalb haben wir zusätzlich zu unserem Programm für Erwachsene ein Programm für Kinder aufgenommen und bieten in einer kleinen Gruppe ein spezielles Rehabilitationstraining für Kinder von 7-14 Jahre an. Hier gehen wir gezielt auf das Krankheitsbild der Kinder ein und versuchen Gleichgewicht, Stabilität und Bewegung zu kombinieren und mit Übungen dies zu vermitteln und zu verbessern. Mit verschiedenen Materialien stärken wir den Körper und Körperspannung. Hier können Defizite festgestellt und daran gearbeitet werden. Andere Sportgruppen können dann auch mit einbezogen werden. Dies bildet dann ein abgerundetes gesundheitliches Programm für die Kinder.

**Spezielles Training für Sportler**

Fehl- und Überbelastungen können zu dauerhaften Schäden führen und die spätere Leistungsfähigkeit erheblich einschränken. Ein speziell aufgebautes Trainings- und Bewegungslehre helfen langfristig, Sportverletzungen zu vermeiden. Mit Functional Training, Leistungsdiagnostik Training und der passenden Ernährung kann man individuell den Sportlern helfen sich weitgehend Gesund und Vital zu fühlen und die gewünschten Leistungen abzurufen. Hier empfiehlt es sich ein kurzes PersonalTraining durchzuführen und mit Trainingsplan zu Hause oder Outdoor weiter zu trainieren.

**Senioren sport in kleinen Gruppen**

Spezielle für Senioren abgestimmtes Training mit BrainGym und langsamen gymnastischen Bewegungen fördern wir wieder die Beweglichkeit und auch das geistige Potenzial zu erhalten.



ALLES LEBEN IST BEWEGUNG,  
BEWEGUNG IST LEBEN.

Leonardo da Vinci

**Individuell angepasster Sport  
Rehabilitation für alle Krankheiten**

**Wir sind ein zertifizierter  
Rehabilitationsanbieter, der  
ein abgestimmtes, vielfältiges  
Outdoor-Programm für  
verschiedene Krankheitsbilder  
anbietet.**

Ab jetzt hier möglich: mit Ihrem Personal Trainer oder Gruppenkurse

- ✔ Individualtraining / Gruppenkurse
- ✔ Ganzkörper Stärkung
- ✔ Training in der freien Natur
- ✔ Rehabilitation
- ✔ Balance und Stabilität des Körpers
- ✔ Koordination
- ✔ Kondition



Cordula Meier-Goergen

- ✔ **Übungsleiter C-Schein im Breitensport**
- ✔ **Übungsleiter B-Schein in der Prävention (Rückenschule)**
- ✔ **Übungsleiter B-Schein Rehabilitation Fachbereich**
  - Orthopädie
  - Innere Medizin / Herz
  - Neurologie
  - Krebsnachsorge
- ✔ Laufinstructor
- ✔ Trainer für Nordic Walking
- ✔ Leistungsdiagnostik-Trainer
- ✔ Functional-Trainer –  
Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht
- ✔ BrainGym-Trainer – Gehirntaining –  
Konzentration und Energieaufbau
- ✔ Food-Coach – Abnehmen, Sporternährung,  
Orthomolekulare Ernährung
- ✔ Trainer „Gesundes Laufen“ - Bewegungstherapie
- ✔ Trainer „Sturzprophylaxe“
- ✔ Pilates in der Rehabilitation

## Rehabilitation im Wasser



Bewegungstraining im Wasser beinhaltet Kraft- und Konditionsübungen, die schonend aufgrund des Auftriebs des Wassers für die Gelenke, Sehnen und den Rücken sind. Gleichzeitig wird die Muskulatur gekräftigt und das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt. Es gibt verschiedene Materialien, mit denen die Übungen nicht langweilig werden lassen und auch für gute Schwimmer ein spezielles Programm bei tiefem Wasser.

## Neurologische Erkrankungen

Hier haben wir ein spezielles Training für die Erkrankungen Schlaganfall, Anfangsstadium Demenz, Parkinson und Multiple Sklerose in unser Programm des Rehabilitationstraining aufgenommen. Wir versuchen hier mit bestimmten Gleichgewichtsübungen, Brain-Gymnastik sowie auch leichte Ausdauer die Teilnehmer zu unterstützen und ein Teil der medizinischen Therapie zu werden. Der Austausch der Betroffenen in den Gruppen ist genauso wichtig wie auch die sportliche Herausforderung.

Die Aufgaben liegen hier bei

- Motivation
- Verbesserung der Alltagserledigungen
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Wahrnehmung
- Grenzen erkennen u. damit umgehen

## Rehabilitation (Zirkeltraining) Gymnastik / Gleichgewicht / Stabilität

Ein jeder Mensch hat eine gute und eine schlechte Körperseite. In den Jahren festigt sich diese Dysbalance und die Probleme schleichen sich so langsam ein. Die zentrale Aufgabe ist es, die Stabilität und das Gleichgewicht – in Ruhe oder in Bewegung – wieder herzustellen. Für fast alle Bewegungen ist dies ein entscheidender Faktor. Alle Körperhaltungen und Körperbewegungen beinhalten diese Aspekte, sei es das Gehen oder Laufen, das Werfen, Hinsetzen oder Aufstehen, in Alltagssituation oder im Beruf. Sogar Menschen, die viel Sport im Leben betrieben haben und nicht auf diese Aspekte geachtet haben, kommen an einen Punkt, der sie zurückwirft.

## Lungenerkrankung / COPD

Menschen mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung, kurz COPD, können den Krankheitsverlauf durch regelmäßige Bewegung und Sport positiv beeinflussen. In jeder Stunde werden Atemübungen (Bauch-, Brust-, Flanken-, Schulteratmung) und Mobilisation des ganzen Körpers durchgeführt.

## periphere arteriellen Verschlusskrankheit (paVK)-Patienten

### Gehtraining / Gehschule

Durch ein gezieltes, regelmäßiges Gehtraining ist es nachweislich möglich, die Durchblutung zu verbessern und ein Fortschreiten der Krankheit zu bremsen. Geeignete Belastungen sind leichte Gymnastik, im kleinen Umfang Ausdauersportarten (Radfahren / Laufen / Schwimmen). Der Gefäßsport sollte vor allem unter Anleitung erfolgen, um den größtmöglichen Nutzen zu erhalten.

## Bewegungstherapie mit Naturmaterialien (Outdoor-Programm im Wald)



**Was ist eine Bewegungstherapie?** Mit dieser REHA Einheit werden wieder Kondition, Koordination und auch Stabilität mit Gleichgewicht trainiert. Dadurch, dass dieser Kurs draußen stattfindet, werden wir auch Atemübungen durchführen.

Zur Unterstützung dieses Programms werden Schwinggewichte hinzugezogen, die durch Ihre Vibration in der Handfläche Reflexzonen aktiviert und somit die inneren Organe stimuliert und auch den Fluss der Lebensenergie fördert. Hierdurch entstehen die klassischen Effekte wie Kräftigung, Mobilisierung, Koordination, Ausdauer und auch die Anregung des Fettstoffwechsels.

## Diabetes - Ausdauertraining

Ein Mangel an Bewegung ist eine der Hauptursachen für einen Typ-2-Diabetes. Entsprechend wichtig ist es für Patienten mit diesem Diabetestyp, sich ausreichend zu bewegen. Körperliche Aktivität senkt nicht nur akut den Blutzuckerspiegel, sie verbessert auch die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Erfahrungswerte haben gezeigt, wenn man 2000 kcal pro Woche mehr verbraucht (bei sportlichen Aktivitäten) erhöht sich die Lebensqualität. Dies kann man aber nur erreichen, wenn man mehrfach in der Woche seinen Sport durchführt.

Diese Gruppe soll helfen die sportlichen Ziele voranzutreiben und somit den Anstoß zum eigenen TUN geben.