

# Rehabilitationsangebote bei der Sportgemeinschaft Köln- Worringen e.V.



2. Halbjahr 2010

## Herzsport

ÜL: K.-H., Buß, H. Stempin

Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen erhalten unter ärztlicher Betreuung und unter Anleitung eines speziell geschulten Übungsleiters ein gezieltes Aufbautraining, das die allgemeine Leistungsfähigkeit verbessert und das Wohlbefinden steigert.

**Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr**

**Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr**

Sportpark Erdweg, Zweifachhalle und Einfachhalle



## Sport bei orthopädischen Erkrankungen

ÜL: Svenja Georg

Das Training greift in diesen Teufelskreis ein und ist speziell für orthopädische Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie Arthrose, Bandscheibenvorfall, Osteoporose, Schulterproblemen, aber auch bei Gelenkersatz in Knie und Hüfte, ausgerichtet.

**Montag 9.00 – 10.00**

Sportpark Erdweg, kleine Halle

**Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr**

Sportpark Erdweg, Kursraum

## Atemsport

ÜL: Elvira Kratel

Regelmäßige Bewegung und körperliche Belastung sind für Asthmatiker kein Tabu. Ganz im Gegenteil! Sie können durch körperliches Training ihre Leistungsfähigkeit verbessern, die Atemmuskeln stärken und ihre Ausdauer steigern. Neben den allgemeinen positiven Wirkungen bringt Sport für Asthmatiker besondere Vorteile. Ein gezieltes Training der Atemmuskulatur verbessert die Funktion der Atemmuskeln, macht die Atmung leichter und schützt vor Infekten.



**Donnerstag 10.30 – 12.00 Uhr**

Sportpark Erdweg, Einfachhalle

## Sport in der Krebsnachsorge

ÜL: Brigitte Majowski

Sport in der ambulanten Krebsnachsorge als Lebenshilfe und Anregung zu einer aktiven und bewussten Lebensweise kann einen ganz wesentlichen Beitrag zur gesundheitlichen Rehabilitation und sozialen Integration leisten.

**Mittwoch 14.15 – 15.45 Uhr**

Sportpark Erdweg, Kursraum

## Diabetessport

ÜL: Elvira Kratel

### **vorwiegend Typ 2**

Durch Sport erreicht man einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel, besseren Schutz vor Folgeerkrankungen, größere Beweglichkeit und Gewichtsreduktion... und vieles mehr!!

**Dienstag 09.15 – 10.45 Uhr**

Sportpark Erdweg, Einfachhalle

### **Was ist Rehabilitationssport?**

Rehabilitationssport ist eine vom Arzt verordnete Leistung, die in der Regel für eine bestimmte Dauer verordnet und von den Krankenkassen bezuschusst wird. Der Sport wird immer in Gruppen, bei Herzgruppen unter ärztlicher Betreuung, von hoch- qualifizierten Übungsleitern durchgeführt. Die Gruppen werden nach Alter und Beschwerdebild zusammengefasst, damit sich jeder in seiner Gruppe wohl fühlen kann und niemand unter- oder überfordert wird.

### **Für wen ist Rehabilitationssport geeignet?**

Rehabilitationssport ist grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlicher Funktion, die dazu führt, dass der Patient nicht mehr uneingeschränkt am täglichen Leben teilhaben kann, sinnvoll. Rehabilitationssport dient aber auch als Hilfe zur Selbsthilfe, insbesondere um die Verantwortung für die eigene Gesundheit und die Motivation zur regelmäßigen Bewegung zu bahnen.

**Eine Teilnahme an den Rehabilitationssportangeboten ist nur mit ärztlicher Verordnung mit ärztlichem Attest möglich.**

**Alle nötigen Unterlagen hierzu erhalten Sie von uns mit auf den Weg. Wir helfen Ihnen natürlich gerne bei all Ihren Fragen bezüglich Ihrer Krankenkasse und Kostenerstattung.**

**Die Kurse finden nur bei einer Mindestteilnehmerzahl statt.**

**Informationen über die Angebote sowie Kosten und freie Plätze erhalten Sie unter:**

**Sportgemeinschaft Köln- Worringen e.V. Erdweg 1a, 50769 Köln**

Email: [info@sgworringen.de](mailto:info@sgworringen.de)

Internet: [www.sgworringen.de](http://www.sgworringen.de)

Telefon: 0221 - 978 44 – 0

Telefax: 0221 - 978 44 – 20