

Gesundheitssport

dient nicht jede Sportart der Gesundheit?

Eindeutiger wäre das Angebot in dieser Abteilung mit **“Rehabilitationssport”** beschrieben.

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich auf Menschen mit Behinderung ein. Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt.

Diese gesetzlich definierte Leistung bietet der Deutsche Behindertensportverband (DBS) in Gruppen allen Menschen mit Behinderung an. Die Qualität wird durch die betreuende Ärztin/den betreuenden Arzt und die qualifizierte Übungsleiterin/den qualifizierten Übungsleiter sichergestellt, die Art und Intensität des Rehabilitationssports anhand Ihrer Verordnung in enger Abstimmung miteinander festlegen.

Menschen mit einer gesundheitlichen Einschränkung können unter fachkundiger Betreuung zu einem erfüllten Sporttreiben finden. Rehasport bietet sich insbesondere dann an, wenn länger kein Sport betrieben wurde und der Wiedereinstieg erleichtert werden soll oder durch Erkrankung/Verletzung nicht der gewohnte Sport ausgeübt werden kann.

Die älteste Rehabilitationssportgruppe im TuWi Adenau ist die

“Versehrtensportgruppe”

1954 wurde sie als “Kriegsversehrtensportgruppe” gegründet. Schwerpunkt der Übungsstunde sind gymnastische Übungen zur Unterstützung der Kraft, der Beweglichkeit, der Flexibilität, der Anpassungsfähigkeit und der Funktionsfähigkeit. Gestärkt wird das Herz-Kreislaufsystem, das Gefäßsystem, die Wirbelsäule, die Knochen und Gelenke, die Muskeln, z.B. bei Diabetes, Übergewicht, Adipositas. Faustball und Schwimmen runden das Sportangebot ab.

Übungsstunden: Sporthalle des Gymnasiums Adenau,, Montag von 18.00-20.00 Uhr
Schwimmbad „Badenova“, Donnerstag von 10.00-11.30 Uhr, Übungsleiter: Walter Wirfs, Tel. 02691/683.

“Wirbelsäulengymnastik”

Bewegen, Dehnen, Kräftigen, stellen die wichtigsten Elemente in der Gymnastikstunde dar. Übungsformen zur Dehnung, Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation von Muskeln werden mit und ohne Hilfsmittel einstudiert, Rückengerechte Spiele und Bewegungsformen werden geübt.

Übungsstunden: untere Turnhalle des Gymnasiums Adenau, Donnerstag von 19.00-20.00 Uhr
Übungsleiterin: Elsbeth Schäfer, Tel. 02691/937856.

“Aktiv gegen Osteoporose”

Übungen in der Sportstunde können bei vorhandener Osteoporose den Knochenabbau bremsen. Ein sinnvolles Training sollte den Körper möglichst vielseitig stimulieren. Als besonders effektiver Knochenschutz haben sich Kräftigungsübungen erwiesen. Ziel der Gymnastikstunde ist, die Reaktionsfähigkeit zu trainieren. Das Regieren auf ständig wechselnde Anforderungen im Alltag begleitet uns in allen Lebenslagen, sei es im Haushalt, im Straßenverkehr oder auch in der Freizeit. Ebenso wichtig sind Gleichgewichtsübungen

zur Sturzprophylaxe. Gymnastik, Ausdauertraining, Muskelaufbautraining und Entspannungsübungen sind Inhalte einer Übungsstunde.

Übungsstunden: untere Sporthalle des Gymnasiums Adenau, Montag von 18.00-19.00 Uhr
Honerath Gemeindehaus, Montag von 10.00-11.00 Uhr, Übungsleiterin: Angelika Stratmann, Tel. 02691/2377



“Starker Rücken”

Gesundheitsorientierte Kräftigungsübungen sind auch für Frauen, die noch im Berufsleben stehen, wichtig. Oft haben gerade diese Frauen Rückenschmerzen und Probleme mit den Gelenken. Auch diese Stunde ist durch den DBS zertifiziert.

Übungsstunden: untere Turnhalle des Gymnasiums Adenau, Montag von 19.15-20.15 Uhr
Übungsleiterin: Angelika Stratmann, Tel. 02691/2377

“Sport in der Krebsnachsorge”

Das Thema Brustkrebs ist in den letzten Jahren mehr und mehr ins Blickfeld gerückt. Eine Brustkrebserkrankung wird heute nicht mehr verschwiegen. Dennoch ist der Leidensdruck der betroffenen Frauen sehr hoch. Nach Chemo und Bestrahlung muss jede Frau erst einmal ihre Schwellenangst überwinden, um sich einer Sportgruppe in der Krebsnachsorge anzuvertrauen. Nicht nur an Brustkrebserkrankte, sondern auch Frauen, die an einer anderen Krebserkrankung leiden, finden den Weg in diese Gruppe.

“Sport ohne Stress, aber mit Freude” ist das Motto einer jeden Übungsstunde. Schon nach der ersten Sportstunde fühlen sie sich angenommen und in der Gemeinschaft aufgefangen. Wettbewerb ist ein Fremdwort.

In den Übungsstunden nach der Brustoperation geht es um die Rückgewinnung und den Erhalt der Beweglichkeit im Arm- und Schultergelenk. Im Kreis von betroffenen Frauen und in vielen Gesprächen stellt sich auch das seelische Gleichgewicht wieder ein. Koordinations-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen stehen auf dem Programm. Sich im Rhythmus der Musik zu bewegen lässt den Alltag vergessen.



Übungsstunden: untere Sporthalle des Gymnasiums Adenau, Dienstag von 17.30-18.30 Uhr
Übungsleiterin: Angelika Stratmann, Tel. 02691/2377

“Die Herzsportgruppe”

Diese Gruppe feiert im Jahr 2011 ihr 25-jähriges Bestehen!



Die Herzsportgruppe ist ein Zusammenschluss von Patienten mit koronarer oder einer anderen Herzkrankheit. Bewegungstherapien, Entspannungsübungen, Gruppengespräche und andere Maßnahmen (z.B. Ernährungsberatung) werden durchgeführt. Es wird eine

Reduzierung der kardiovaskulären-, bzw. Herz-Kreislauf-Risikofaktoren angestrebt.
Bewegungstherapie als

wesentlicher Bestandteil ist dabei die ärztlich verordnete, dosierte, der Leistungseinschränkung der Patienten individuell angepasste und ärztlich überwachte körperliche Aktivität.

“Sport statt Pillen“

Die Mitglieder der Herzgruppe treffen sich einmal in der Woche. Bei Spiel und Sport geht es nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr wird den Teilnehmern die Möglichkeit gegeben, die in der Rehabilitationsklinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen. Jeder soll sich so viel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und vom Arzt und Übungsleiter für Herz- und Kreislauf für notwendig gehalten wird. Herz und Kreislauf werden trainiert. Ein trainiertes Herz strengt sich weniger an bei den Belastungen im Beruf und im Alltag. Auch ist ein trainiertes Herz gegenüber Rhythmusstörungen widerstandsfähiger. Die Gefahr, dass Sie sich bei Sport und Spiel in der Herzgruppe überfordern, besteht praktisch nicht. Dafür sorgen Ihr Hausarzt, die Übungsleiterinnen und der Herzgruppenarzt. Ärzte des St. Josef-Krankenhauses Adenau haben die ärztliche Betreuung dieser Gruppen übernommen. Es besteht Anwesenheitspflicht eines Arztes.

Die Herzgruppen werden vom Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen Rheinland-Pfalz e.V. zertifiziert und überwacht.

Übungsstunden: Turnhalle des Gymnasiums Adenau, Dienstag von 16-17 und 17-18 Uhr
Übungsleiterinnen: Christa Fischer Tel. 02691/930850, Bärbel Löhr Tel. 02691/1896.

Wie komme ich zu einer Rehabilitation-Sportstunde?

Hält der Arzt bei einem Patienten die Teilnahme am Rehasport für erforderlich, stellt er eine entsprechende Verordnung aus. Die Verordnung muss von der zuständigen Krankenkasse genehmigt werden. Mit dieser Verordnung kann der Patient kostenlos an den angebotenen Übungsstunden teilnehmen. Für gesundheitsbewusste Sportler stehen diese Gruppen -bis zu einer bestimmten Teilnehmerzahl- selbstverständlich auch ohne Verordnung offen. Alle Übungsstunden werden durch Fachübungsleiterinnen/Fachübungsleiter für Rehabilitationssport geleitet.

Termine 2011

25Jähriges Jubiläum am 18.05.2011. 18:00 Uhr im St.-Josef-Krankenhaus, Adenau
Im Herbst findet eine Vortragsreihe Sport und Gesundheit statt.
Die Termine werden noch bekanntgegeben.

Adelheid Jacoby