



Gesundheit
für Generationen

**Reha-
bilitation**

Sportgruppen



Inhalt

Gesundheitsförderung	5
Anmeldung und Kosten	6
Schlaganfallsportgruppe	8–11
Herzsportgruppe	12–15
Orthopädische Sportgruppe	16–17
Brustkrebssportgruppe	18–21
Lungensportgruppe	22–25
Sport nach Krebserkrankung	26–27
Sportgruppe Multiple Sklerose	28–29
Sportgruppe Periphere Gefäßerkrankungen	30–31



Gesundheitsförderung

Unser vielfältiges Veranstaltungsprogramm bietet im Jahr mehrere hundert Kurse, Seminare, Fortbildungen und Aktivitäten.

Das Leistungsangebot von KreVital richtet sich an gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters.

Viele Kurse werden von den Krankenkassen finanziell gefördert. Verantwortlich für Vermittlung und Qualität der Angebote sind ausgebildete Fachkräfte aus Medizin, Psychologie, Sport, Krankenpflege und Ernährung.

Gesundheit für Generationen – Unser Leistungsspektrum

- Sport- und Präventionsangebote
- Sportangebote nach Rehabilitation
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

Das aktuelle Kurs-Programmheft erhalten Sie im KreVital, für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.



Leitung KreVital-Institut
für Gesundheitsförderung
Frank Weiß

Was bedeutet: aktive Gesundheitsnachsorge?

Gerade nach einer Erkrankung ist es wichtig, sich besonders um seine Gesundheit zu kümmern, sich zu stärken und Schwachstellen auszugleichen. Sport leistet dazu einen wichtigen Beitrag. Bei unseren qualifizierten, speziell für die Bereiche Ihrer Rehabilitation ausgebildeten Übungsleitern mit langjähriger Erfahrung sind Sie in besten Händen. So können Sie sich auf das konzentrieren was wirklich wichtig ist: auf Ihr Wohlbefinden.



Wie kann ich mich anmelden?

Die Teilnahme an einer Rehabilitationssportgruppe muss wie ein Medikament von Ihrem Hausarzt oder Facharzt verordnet werden. Hierzu gibt es ein spezielles Formular, welches Sie bei Ihrem Hausarzt oder bei uns im Hause erhalten. Die ausgestellte Verordnung muss anschließend an Ihre Krankenkasse oder den Rentenversicherungsträger weitergeleitet und genehmigt werden.



Kosten

Nach Verordnung werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen. Nach Ablauf der Verordnung können Sie für 15,00 bzw. 19,00 Euro pro Monat einmal wöchentlich weiterhin an den Rehabilitationssportgruppen teilnehmen.



Anmeldung

Mo bis Fr 8.00–12.00 Uhr

Mo bis Do 14.00–16.30 Uhr

T (02151) 334-3430 | **F** (02151) 334-3170

info@krevital.de | www.krevital.de





Was bedeutet Sport nach einem Schlaganfall?

Über 200.000 Menschen erleiden jährlich in Deutschland einen Schlaganfall. Jeden kann die Krankheit ereilen: junge Erwachsene genauso wie Kinder und Rentner. Wer einmal „vom Schlag getroffen wurde“, muss sich mühsam zurück in einen normalen Alltag kämpfen. Das „alte“ Leben existiert nicht mehr, zu groß sind die Veränderungen und Einschränkungen. Wichtig ist daher, dass eine optimale Rehabilitationskette in Gang gesetzt wird. Sportliche Betätigung ist eine sinnvolle Ergänzung der medizinischen Reha und kann helfen, sich schnell wieder mit seinem Körper zurechtzufinden.

Ist das Training auf meine Bedürfnisse abgestimmt?

Nicht jeder Fitness-Trainer kennt sich mit Schlaganfällen aus. Professionelles Training ist jedoch wichtig, um einen wirklichen und langfristigen Nutzen zu erzielen. Unsere Übungsleiter sind alle speziell ausgebildet und verfügen über langjährige Erfahrung im Rehabilitationssport.

Was wird durch die Teilnahme an einer Schlaganfallsportgruppe erreicht?

Immer durchführbar und erholungsfördernd sind krankengymnastische Übungen, welche man bereits in der Reha im Krankenhaus kennenlernt. Diese können meist problemlos nach der Entlassung zu Hause weiter praktiziert werden. Doch oft ist dies Betroffenen nicht genug. Sie wollen sich gerne etwas mehr fordern. Gerade, wenn man vor dem Schlaganfall sportlich sehr aktiv war, möchte man danach nicht ohne Weiteres darauf verzichten. Zwar wird man nicht gleich oder vielleicht auch nie sein gesundes Level wieder erreichen, doch es spricht nichts gegen eine moderate „normale“ körperliche Betätigung. Dass Überforderung vermieden werden sollte, ist selbstverständlich.

Welchen Vorteil bringt Sport nach einem Schlaganfall?

- fördert Motorik und Mobilität
- hilft ein neues, gutes Körpergefühl zu entwickeln
- erleichtert den Alltag
- stärkt den gesamten Körper und unterstützt die Hirnleistung
- trägt dazu bei, einen weiteren Schlaganfall zu vermeiden (bei regelmäßiger Betätigung)
- wirkt Depressionen und Angstzuständen entgegen
- fördert das soziale Miteinander, vor allem, wenn man in der Gruppe aktiv ist



Wer kann und soll daran teilnehmen?

Das Angebot der Schlaganfallssportgruppe richtet sich an betroffene Patienten jeden Alters.



Veranstaltungsort

- **KreVital**, Institut für Gesundheitsförderung
- Raum Albert Einstein
- dienstags, 11.00 Uhr

Weitere Termine auf Anfrage.

Wann sollte nach dem Schlaganfall mit dem Training begonnen werden?

Es sollte nach dem Schlaganfall nicht allzu viel Zeit verstreichen. Je eher begonnen wird, desto besser. Sport fördert die Erholung nach dem Vorfall, mindert den körperlichen Schaden und regt die Durchblutung des Gehirns an. Selbst Patienten, die vor dem Anfall eher unsportlich waren, können durch regelmäßiges Training ihren Zustand verbessern. Vor der ersten Trainingseinheit ist es sinnvoll, Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu halten, um die richtige Sportart und Intensität festzulegen.

Empfehlung

Es stehen Ihnen die Fachärzte der Klinik für Neurologie, der neurologischen Gefäßambulanz sowie des Zentrums für ambulante neurologische Rehabilitation des Krankenhauses Maria-Hilf in medizinischen Fragen zur Verfügung.

Kosten

Die Verordnung wird in der Regel für 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten nach Genehmigung ausgestellt. Nach Verordnung werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen. Sie können nach Ablauf der Verordnung für 15,00 Euro / Monat weiterhin an der Sportgruppe teilnehmen.





Was ist eine ambulante Herzsportgruppe?

Eine Herzsportgruppe ist eine ärztlich überwachte Sportgruppe für Herzpatienten, die sich regelmäßig wöchentlich trifft. Im Mittelpunkt steht der Spaß an Sport und Spiel, womit einem der größten Risikofaktoren unserer Zeit, dem Bewegungsmangel, entgegengewirkt werden soll.

Ist das Training auf meine Bedürfnisse abgestimmt?

Wir bieten eine individuell angepasste Trainingsgestaltung. Die Übungsstunden werden von qualifizierten Übungsleitern durchgeführt und finden unter ärztlicher Überwachung statt. Das Übungsprogramm besteht aus:

- kontrolliertem Ausdauertraining
- gezielter Gymnastik mit Dehnübungen
- Koordinations- und Atemübungen
- leichtem angepassten Krafttraining
- sowie Spielen

Was wird durch die Teilnahme an einer Herzsportgruppe erreicht?

Die regelmäßige Teilnahme soll zur Verbesserung von Belastbarkeit, Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung sowie zur Steigerung des Selbstvertrauens bei Herzkranken führen. Letztlich trägt die Sportstunde als Gruppenerlebnis auch dazu bei, häufig vorhandene Ängste abzubauen und krankheitsbedingten sozialen Rückzugstendenzen entgegenzusteuern. Es muss niemand befürchten, durch die sportliche Belastung überfordert oder gefährdet zu werden.



Wer kann und soll daran teilnehmen?

Das Angebot richtet sich an alle Patienten mit Herzerkrankungen wie:

- koronare Herzerkrankung (Verengungen oder Verschluss der Herzkranzgefäße)
- nach Herzinfarkt und Reinfarkt
- nach Bypassoperation
- nach Ballondilatation und Stentimplantation
- stabile Angina Pectoris (Brustschmerzen bei Belastung auf Grund von Verengungen der Herzkranzgefäße)
- Herzfehler / Herzklappenfehler insbesondere nach Operation
- nach Myocarditis (Herzmuskelentzündung)
- nach Herztransplantation
- Kardiomyopathien
- nach Schrittmacherimplantation
- implantiertem Defibrillator (AICD)
- ausgeprägter funktioneller (nicht organisch bedingter) Herz-Kreislaufstörung, z. B. sogenanntes hyperkinetisches Herzsyndrom oder Herzangstsyndrom

Die geforderten medizinischen Befunde dürfen nicht älter als 3 Monate sein.



Veranstaltungsort

- **KreVital**, Institut für Gesundheitsförderung
- Raum Paracelsus
- dienstags, 18.00–19.00 Uhr
- mittwochs, 17.00–18.00 Uhr, 18.15–19.00 Uhr, 19.15–20.15 Uhr
- donnerstags, 15.00–16.00 Uhr, 16.00–17.00 Uhr

Weitere Gruppen und Termine auf Anfrage.

Empfehlung

Es stehen Ihnen die Fachärzte der Klinik für Kardiologie und Pneumologie des Krankenhauses Maria-Hilf in medizinischen Fragen zur Verfügung. In einer Studie der Deutschen Rentenversicherung Bund konnte nachgewiesen werden, dass bei regelmäßiger 3-jähriger Teilnahme an einer ambulanten Herzsportgruppe die Sterblichkeit der Teilnehmer gegenüber Nichtteilnehmern um 50% niedriger lag.

Kosten

Der Herzsport wird in der Regel für 90 Einheiten innerhalb von 24 Monaten verordnet. Eine Verlängerung ist nur noch in begründeten Einzelfällen (hochgradige Herzschwäche, etc.) möglich. Nach genehmigter Verordnung werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen. Sie können nach Ablauf der Verordnung für 19,00 Euro / Monat weiterhin an der Sportgruppe teilnehmen.





Was ist eine ambulante Orthopädische Gruppe?

Die Teilnehmer werden in die Lage versetzt, ihre Behandlung aktiv mitzugestalten, um so selbst aktiv am Heilungsprozess mitzuwirken. Der Wirbelsäulensport dient der Rehabilitation. Selbstverständlich möchten wir Sie mit diesem Angebot auch motivieren, ein selbstständiges Übungsprogramm aufzubauen. Das Übungsprogramm besteht aus verschiedenen Teilen:

- Kräftigungsübungen
- Übungen zur Mobilisation
- Haltungsschulung
- Körperwahrnehmung und -beherrschung
- Training zur Verbesserung der Koordination
- Dehnung und Entspannung

Die regelmäßige Überarbeitung und Anpassung des Trainingsplans durch den betreuenden Übungsleiter ist selbstverständlich.

Ist das Training auf meine Bedürfnisse abgestimmt?

Die wöchentliche Teilnahme soll zur Verbesserung Ihrer eigenen Belastbarkeit, Schmerzreduzierung, Körperwahrnehmung, Selbsteinschätzung und zur Pflege sozialer Kontakte beitragen.

Empfehlung

Es stehen Ihnen die Fachärzte der Klinik für Neurologie und der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie des Krankenhauses Maria-Hilf in medizinischen Fragen zur Verfügung.

Kosten

Die Verordnung wird in der Regel für 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten nach Genehmigung ausgestellt. Nach Verordnung werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen. Sie können nach Ablauf der Verordnung für 15,00 Euro/Monat weiterhin an der Sportgruppe teilnehmen.



Wer kann und soll daran teilnehmen?

Das Angebot der Orthopädischen Gruppe richtet sich an alle Patienten mit orthopädischen Krankheitsbildern.



Veranstaltungsort

- **KreVital**, Institut für Gesundheitsförderung
- **DRK-Ortsverein Tönisvorst e.V.**, Jägerstraße 14, Tönisvorst
- **Turnerschaft 1861**, Corneliusstr. 25c, 47918 Tönisvorst

Termin und Kursräume erfragen Sie bitte in der Verwaltung KreVital-Institut für Gesundheitsförderung



Was ist „Sport nach Brustkrebs“?

Sport in der Brustkrebsnachsorge ist ein spezifisches Übungsprogramm, die Schwerpunkte liegen auf

- Bewegung
- Spiel und Spaß
- Körperwahrnehmung und
- Koordination

In den Gruppen lernen die Betroffenen einen aktiven Beitrag zur Gesundheit zu leisten.

Neben der Erhaltung der Schulter- Armbeweglichkeit wird auch die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit verbessert. In einer homogenen Gruppe gewinnen die Betroffenen ein neues Selbstwertgefühl und lernen ihren Körper neu zu begreifen. Die Rehabilitationssportgruppe in der Brustkrebsnachsorge leistet somit mehr als ein sportliches Angebot. Vielmehr trägt sie zur Verbesserung der Lebens- und Überlebensqualität bei.

Ist das Training auf meine Bedürfnisse abgestimmt?

Die Übungsstunden sind so gestaltet, dass jede Frau, die Haushalt und Alltag bewältigt, daran teilnehmen kann. Eine Mindestleistungsanforderung wird nicht gefordert. In unserem Angebot „Sport nach Brustkrebs“ kommen betroffene Frauen **jeden Alters** zusammen. Ziel der Gruppe ist es, Lebensfreude, Spaß an der Bewegung und ein wohltuendes Gruppengefühl zu fördern.



Wer kann und soll daran teilnehmen?

Das Angebot der Brustkrebsportgruppe richtet sich an betroffene Frauen jeden Alters.



Veranstaltungsort

- **KreVital**, Institut für Gesundheitsförderung
- Raum Paracelsus/ Albert Schweitzer
- montags, 11.30 Uhr
dienstags, 17.00 Uhr

- **Tönisvorst**
- DRK Heim Jägerstraße
14 47918 Tönisvorst
- donnerstags, 16.00 Uhr

Weitere Gruppen
in Planung

Auskunft
02151/334-3430

Dieses Sportangebot beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Stabilisierung des Schultergürtels
- Haltungsschulung
- Förderung des Lymphrückflusses
- Spiele / Tänze
- Atemübungen
- Körperwahrnehmung
- Verschiedene Entspannungstechniken

Empfehlung

Es stehen Ihnen die Fachärzte der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und der Klinik für Kardiologie, Pneumologie und Onkologie des Krankenhauses Maria-Hilf in medizinischen Fragen zur Verfügung.

Kosten

Nach genehmigter Verordnung werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen.

Sie können nach Ablauf der Verordnung für 15,00 Euro / Monat weiterhin an der Sportgruppe teilnehmen.





Was ist eine ambulante Lungensportgruppe?

Kein Patient wird bei der Teilnahme überfordert.

Im Mittelpunkt der Sportstunde soll die Freude an der Bewegung stehen. Dies ist besonders wichtig, denn viele Asthmatiker oder Lungenpatienten erleben körperliche Belastungen oft negativ, da sie mit vermehrter Luftnot verbunden sind. Das kann dazu führen, dass die Betroffenen körperliche Anstrengungen meiden und dadurch immer mehr an körperlicher Leistungsfähigkeit einbüßen. Es entsteht ein Teufelskreis aus abnehmender Belastbarkeit und vermehrter Luftnot auf immer niedrigerer Belastungsstufe. Im Lungensport soll dieser Teufelskreis durchbrochen werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen und die Erfahrung in den Lungensportgruppen haben gezeigt, dass sich die meisten Lungenpatienten beschwerdefrei belasten können. Voraussetzung dafür ist, dass die Belastung richtig durchgeführt wird und die entsprechenden Medikamente eingenommen werden.

Ist das Training auf meine Bedürfnisse abgestimmt?

In der Lungensportgruppe lernen Sie, Ihre eigene Leistungsfähigkeit richtig einzuschätzen und körperliche Belastungen angemessen zu dosieren.

Das Sportprogramm besteht aus:

- Sport und Spiel
- allgemeiner Gymnastik zur Verbesserung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit
- individuell dosiertem Ausdauertraining
- spezieller Atemgymnastik
(Dehn- und Kräftigungsübungen für die Atem- und Atemhilfsmuskulatur, Lippenbremse, atmungserleichternde Stellungen, etc.)



Wer kann und soll daran teilnehmen?

Das Angebot der Lungensportgruppe richtet sich an alle Patienten mit Lungenerkrankungen wie:

- COPD
- Chronische Bronchitis
- Asthma bronchiale
- Lungenemphysem
- Lungenfibrose
- Mukoviszidose
- Patienten nach einer Lungenkrebs-erkrankung



Veranstaltungsort

- **KreVital**, Institut für Gesundheitsförderung und
- **Turnerschaft 1861** Tönisvorst

Termin und Kursräume erfragen Sie bitte in der Verwaltung KreVital- Institut für Gesundheitsförderung.

Empfehlung

Es stehen Ihnen die Fachärzte der Klinik für Kardiologie, Pneumologie und Onkologie und der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Altersmedizin des Krankenhauses Maria-Hilf in medizinischen Fragen zur Verfügung.

Kosten

Nach Verordnung werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen.
Sie können nach Ablauf der Verordnung für 15,00 Euro/Monat weiterhin an der Sportgruppe teilnehmen.



Rehasport nach Krebs- erkrankung



Was ist eine ambulante Rehasportgruppe nach Krebserkrankung?

Die wesentlichen Ziele dieses Angebotes der Krebsnachsorge für Patienten mit Krebserkrankungen sind die Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit, die Mobilisierung der psychischen Kräfte und der Spaß an der Bewegung: Durch den Sport können die Teilnehmer ihre eingeschränkte Beweglichkeit sowie ihre Leistungsfähigkeit verbessern.

In der Regel wird der Sport in der Krebsnachsorge von Ihrer Krankenkasse über eine ärztliche Verordnung bezuschusst. Voraussetzung ist, dass Ihr Arzt / Ihre Ärztin Sie untersucht und für sportgeeignet erklärt.



Veranstaltungsort

- **KreVital**, Institut für Gesundheitsförderung
- Raum Paracelsus/ Albert Einstein
- dienstags, 16.00 Uhr
- mittwochs, 15.30 Uhr

Tönisvorst in Planung

Telefonisch Auskunft
über 02151/ 334 3430

Multiple Sklerose Sportgruppe



Rehabilitationssport bei Multiple Sklerose

Rehabilitationssport spielt gerade beim Krankheitsbild Multiple Sklerose eine wichtige Rolle. Symptome wie Lähmungen, Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen können damit effektiv verbessert werden. Mit Hilfe des Sports werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität wieder gestärkt und körperliche Einschränkung vermindert werden.

Empfehlung

Es stehen ihnen Fachärzte der Klinik für Neurologie zur Verfügung.

Kosten

Nach genehmigter Verordnung werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen.

Sie können nach Ablauf der Verordnung für 15,00 Euro / Monat weiterhin an der Sportgruppe teilnehmen.



Veranstaltungsort

- **KreVital**, Institut für Gesundheitsförderung
- Albert Schweitzer
- dienstags, 9.00 Uhr

Tönisvorst nach Anfrage



Rehabilitationssport bei peripheren Gefäß- erkrankungen (pAVK)

Dieses Rehabilitationssportangebot richtet sich an Menschen, die an einer peripheren arterielle Verschlusskrankheit leiden. Die sogenannte Schaufensterkrankheit benötigt konstante Bewegungsimpulse. Gezielte Gymnastikübungen für das Muskel- und Gefäßsystem und das Gehtraining stehen bei diesem Bewegungsangebot im Vordergrund. Die speziell ausgebildete Kursleitung ermittelt gemeinsam mit dem Teilnehmer die schmerzfreie Gehstrecke. Ziel ist es im Laufe der Therapie die Gehstrecke zu verlängern, sowie die Koordination und die Flexibilität zu verbessern.

Empfehlung

Es stehen Ihnen Fachärzte der Klinik für Gefäßmedizin zur Verfügung

Kosten

Die Verordnung wird in der Regel für 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten nach Genehmigung ausgestellt. Nach Verordnung werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen. Sie können nach Ablauf der Verordnung für 15,00 Euro / Monat weiterhin an der Sportgruppe teilnehmen.

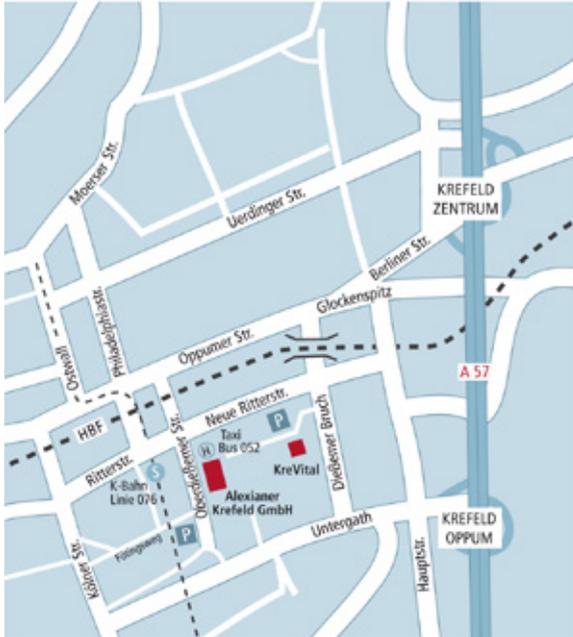


Veranstaltungsort

- **KreVital**, Institut für Gesundheitsförderung
- Albert Einstein
- dienstags, 12.00 Uhr

Wie komme ich zu KreVital?

Hier finden Sie uns



Gesundheit
für Generationen

Weitere Informationen und Anmeldung

ALEXIANER KREFELD GMBH

KreVital – Institut für Gesundheitsförderung

Leitung Frank Weiß

Dießemer Bruch 77a | 47805 Krefeld

T (02151) 334-3430 | F (02151) 334-3170

info@krevital.de

Turnerschaft 1861

Corneliusstraße 25c

47918 Tönisvorst

T (02151) 334-3430 | F (02151) 334-3170

info@krevital.de

www.krevital.de | www.alexianer-krefeld.de