

orthopädischer Reha-Sport

Für Menschen mit Beschwerden am Bewegungsapparat; an Knochen und Gelenken, wie z.B. Rückenschmerzen, Schulterverletzungen oder Arthrose. Trainiert wird die Körperwahrnehmung, die tiefliegenden Muskeln zur Stabilisation der Körpermitte und eine Körperhaltung im Lot sowie rückengerechtes Verhalten im Alltag.

Trainingsgruppe I

Tag u. Zeit Dienstag 20:00 - 21:00
Ort TG Gymnastikraum
Brühlstr. 36a, 76227 Karlsruhe
Übungsleiterin Jasmin Knopf
Beratender Arzt Dr. Thomas Börner

Trainingsgruppe II

Tag u. Zeit Dienstag 17:00 - 18:00
Ort Sporthalle der Bergwaldschule
Elsa-Brändström-Str. 7, 76228 KA
Übungsleiterin Irena Gusser
Beratender Arzt Dr. Thomas Börner

Trainingsgruppe III

Tag u. Zeit Dienstag 19:00 - 20:00
Ort Sporthalle der Bergwaldschule
Elsa-Brändström-Str. 7, 76228 KA
Übungsleiterin Irena Gusser
Beratender Arzt Dr. Thomas Börner

Trainingsgruppe IV

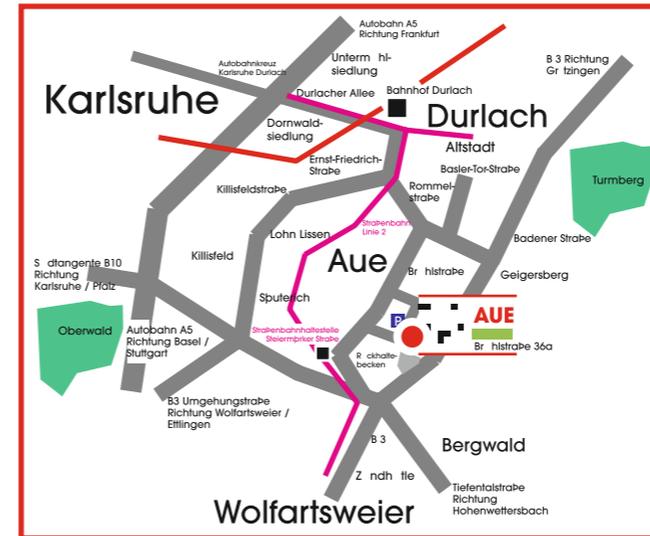
Tag u. Zeit Donnerstag 8:30 - 9:30
Ort TG Sporthalle
Brühlstr. 36a, 76227 Karlsruhe
Übungsleiterin Irena Gusser
Beratender Arzt Dr. Thomas Börner

Trainingsgruppe V

Tag u. Zeit Donnerstag 9:30 - 10:30
Ort TG Gymnastikraum
Brühlstr. 36a, 76227 Karlsruhe
Übungsleiterin Irena Gusser
Beratender Arzt Dr. Thomas Börner



Anfahrt



aus Richtung Durlach kommend...

erreichen Sie uns mit der Tram 8 (Haltestelle: Zündhütte) oder dem Bus 24 (Haltestelle: Brühlstr. Mitte).
Mit dem Auto fährt man über die B3.

aus Richtung Ettlingen kommend...

fahren Sie mit der Buslinie 107 (Haltestelle Zündhütte).
Autofahrer kommen über die B3.

aus Richtung Innenstadt kommend...

nehmen Sie die Tramlinie 2 (Haltestelle: Zündhütte).
Mit dem Auto erreichen Sie uns über die Südtangente/B10.

Reha-Sport

Herzsport
Sport nach Krebs
Lungensport
orthopädischer Reha-Sport



Turngemeinde AUE 1895 e.V.

**Brühlstr. 36a
76227 Karlsruhe
Tel. 0721-406246**

**e-Mail info@turngemeinde-aue.de
www.turngemeinde-aue.de**

Sport in der Krebsnachsorge

Herzsport

Lungensport COPD / Lungenemphysem

Was ist Reha-Sport?

Ziel ist es mit den Mitteln des Sports ganzheitlich die Ausdauer und Kraft zu stärken sowie die Koordination und Flexibilität zu verbessern. Alltagsbeschwerden werden gemindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt werden.

Rehabilitationssport ist Hilfe zur Selbsthilfe. Die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit soll gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden

Wie kann ich mitmachen?

- ⇒ Der Arzt oder eine Rehabilitationsklinik verordnet den Reha-Sport. Hierfür gibt es ein spezielles Formular Muster 56, welches Sie beim Arzt oder unseren Übungsleitern erhalten.
- ⇒ Der Patient unterschreibt die Verordnung und schickt diese an die Krankenkasse.
- ⇒ Die Krankenkasse prüft die Verordnung und genehmigt diese.
- ⇒ Der Patient kommt mit der genehmigten Verordnung und kann direkt in unseren Reha-Sport-Gruppen teilnehmen.

Eine Krebserkrankung belastet die meisten Menschen nicht nur psychisch, auch physisch erlebt der Körper Veränderungen.

Bewegung und Sport spielen auch für bereits Erkrankte eine große Rolle. Mögliche Krankheits- und Behandlungsformen, wie etwa Einschränkungen der Beweglichkeit können durch gezielte Übungen vermindert oder ganz vermieden werden.

Sport und Bewegung helfen. Sie stärken die allgemeine Gesundheit, sie vermitteln Patienten wieder Gefühl und Zutrauen zum eigenen Körper. Das Herz-Kreislauf-System wird verbessert und vieles mehr.

Sport kann aber auch auf anderer Ebene helfen: Den eigenen (veränderten) Körper annehmen, Ängste abbauen, Selbstvertrauen in sich und den eigenen Körper aufbauen, Mut machen, wieder unter Menschen zu gehen und die Motivation verbessern.

Tag u. Zeit	Dienstag 17:00 - 18:00
Ort	TG Sporthalle Brühlstr. 36a, 76227 Karlsruhe
Übungsleiterin	Silvia Ried
Betreuender Arzt:	Dr. G. Pflanzner



Die Herzsportgruppenstunde ist für Patienten mit einer Herzerkrankung nach Infarkt, Dilatation, Stent oder/und für klappenorientierte Bypass-Patienten usw. Unsere speziell ausgebildete Übungsleiterin, ein erfahrener Arzt in jeder Übungsstunde sowie ein Notfallgerät (Defibrillator) sind feste Bestandteile jeder Übungseinheit. Die gezielten Übungsprogramme mit Laufen, Gymnastik und Ballspielen beinhalten auch eine Kontrolle der Belastungsintensität.



Tag u. Zeit	Donnerstag 19:00 - 20:00
Ort	TG Sporthalle Brühlstr. 36a, 76227 Karlsruhe
Übungsleiterin	Gerlinde Bensch
Betreuende Ärztin	Dr. A. Aras

Ziele des Lungensports bei Asthma bronchiale und anderen obstruktiven Atemwegserkrankungen:

- Verbesserung der Lebensqualität (aerobe Ausdauer), Steigerung der Leistungsfähigkeit für Alltagsbelastungen.
- In der Gruppe unter Aufsicht und Anleitung eines Sporttherapeuten lernen, welche Form der Belastung den Asthmatiker praktisch beschwerdefrei lässt und welche Belastungsintensitäten erlaubt sind.
- Gefühl für die richtige Belastungsintensität entwickeln anhand der Kontrolle von Peak-Flow-Werten, Herzfrequenzwerten, Wiederholungszahlen und Dauer der Belastung.
- Bewusstsein, Freude und Spaß für den Sport entwickeln trotz der chronischen Erkrankung.

Tag u. Zeit	Montag 10:15 - 11:15
Ort	TG Gymnastikraum Brühlstr. 36a, 76227 Karlsruhe
Übungsleiterin	Jasmin Knopf
Beratender Arzt:	Dr. G. Pflanzner

