

# Reha-Sport beim TuS



**Weitere Informationen erhalten Sie bei den  
Übungsleitern, in unserer Geschäftsstelle  
(Mo. 9:00 - 11:30, Mi. 15:30 - 17:30, Fr. 15:30 - 17:30)  
Tel.: 02196 882810 oder im Internet**

**[www.tus-07.de](http://www.tus-07.de)**

## **Herzsport - Kurs**

Kurs 1 Donnerstag: 17:30 - 18:45 Uhr - Schwanenhalle

Kurs 2 Donnerstag: 18:45 - 20:00 Uhr - Schwanenhalle

Kontakt: A. Eisenkopf, H. Herbst, B. Walpuski

In dieser Sportgruppe treffen sich Menschen, die alle ein Handicap haben: Sie leiden an einer koronaren Herzkrankheit, haben einen bzw. mehrere Herzinfarkte erlitten oder sind bereits am Herz operiert worden. Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer bzgl. ihres Herz-Kreislauf-Systems zu verbessern.

## **Rehasport Neurologie**

Montag: 09:45 - 10:45 Uhr - Turnhalle Tente (barrierefrei) - Brigitta Walpuski

Zielgruppe sind Teilnehmer mit neurologischen Erkrankungen, z.B. nach einem Schlaganfall, MS, Parkinson und neurologischen Ausfällen. Die Beweglichkeit wird verbessert, um im Alltag mit der Erkrankung besser umgehen zu können. Das Gruppenerlebnis dient als Form der Therapie, um die Belastbarkeit und die Freude an der Bewegung zu stärken.

Die Krankenkassen fördern den Rehasport. Die Verordnung erfolgt über die Fach- u. Hausärzte

## **Rehasport Orthopädie**

Montag: 17:30 - 18:30 Uhr - Tente 78 - Brigitta Walpuski

Mittwoch: 18:00 - 19:00 Uhr Turnhalle Tente - Heidi Herbst

Donnerstag: 08:45 - 09:45 Uhr - Tente 78 - Heidi Herbst

Donnerstag: 10:00 - 11:00 Uhr - Tente 78 - Heidi Herbst

Zielgruppe sind Teilnehmer mit einer orthopädischen Erkrankung (degenerative, chronische oder traumatische Erkrankung). Ziel ist es, die Kraft, Koordination, Ausdauer und Flexibilität bei den Teilnehmern zu verbessern. Durch Spaß und Freude an der Bewegung soll verlorengegangene Lebensqualität wiedergewonnen werden.

Die Krankenkassen fördern den Rehasport. Die Verordnung erfolgt über die Fach- u. Hausärzte

## **Rehasport im Wasser**

Samstag: 10:00 - 10:45 Uhr - Brigitta Walpuski

Samstag: 11:00 - 11:45 Uhr - Brigitta Walpuski

Ort: Hallenbad Wermelskirchen, Lehrschwimmbecken

Zielgruppe sind Teilnehmer mit orthopädischen Erkrankungen, aber auch neurologisch Erkrankte sind willkommen. Wasser ist zur Therapie gut geeignet, da durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers die Bewegungen einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper haben. Förderlich ist der Austausch in der Gruppe und unsere Tipps für den Alltag.

Die Krankenkassen fördern den Rehasport. Die Verordnung erfolgt über die Fach- u. Hausärzte

## **Krebsnachsorge**

Montag: 16:30 - 17:30 Uhr - Tente 78 - Brigitta Walpuski

Nach einer Krebserkrankung ist es besonders wichtig, das Immunsystem zu stärken; dabei spielt der Sport eine wesentliche Rolle. Wissenschaftlich ist längst belegt, dass richtige Bewegung sich gleichermaßen positiv auf körperliche Fitness und seelisches Befinden auswirkt, beispielsweise während einer Chemotherapie. In der neuen Reha-Gruppe „Sport in der Krebsnachsorge“ des TuS Wermelskirchen werden unter anderem gezielte Bewegungen und Entspannungs-Übungen für Frauen nach Brustkrebs angeboten. Die Gruppe wird geleitet von einer für den Reha-Sport geschulten Übungsleiterin und kann nach ärztlicher Verordnung auch von den Krankenkassen bezuschusst werden.

## **Rehasport COPD**

Montag: 10:45 - 11:45 Uhr - Turnhalle Tente - Brigitta Walpuski

Dienstag: 17:15 - 18:15 Uhr - Tente 78 - Brigitta Walpuski

Zielgruppe sind Teilnehmer mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen, die durch ein speziell auf ihre Erkrankung ausgerichtet körperliches Training ihre Leistungsfähigkeit steigern und als Folge dessen ihre Lebensqualität erhöhen möchten. Auch eine sehr eingeschränkte Belastbarkeit ist kein Hinderungsgrund für die Teilnahme am Lungensport.

Die Krankenkassen fördern den Rehasport. Die Verordnung erfolgt über die Fach- u. Hausärzte

# **Sport für Diabetiker**

Montag: 16:30 - 18:00 Uhr - Turnhalle Tente - Heidi Herbst

Regelmäßige Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil der Therapie der Diabetiker/innen. Durch körperliche Aktivität kann man direkt auf das Krankheitsgeschehen positiv Einfluss nehmen. Man kann positive Effekte im Zuckerstoffwechsel bewirken, aber auch Einfluss nehmen auf das Eintreten von Folge- und Begleiterkrankungen.

Um mit den drei wichtigsten Elementen der Diabetestherapie - Bewegung, Ernährung und Therapie - jonglieren zu lernen bietet der TuS seit ca. 6 Jahren eine Diabetissport - Gruppe an. Neben viel Spaß, Freude, Spannung und Entspannung, die Bewegung, Spiel und Sport bieten können, gehören zum festen Programmpunkt der Sportstunde der Austausch aktueller Fragen und Probleme Für die medizinische Betreuung der Gruppe haben zwei niedergelassene Ärzte die Verantwortung übernommen.

Die Bewegung kompakt, zielgerichtet und richtig dosiert findet jeden Montag in der Turnhalle Tente von 16.30 - 18.00 Uhr unter fachkundiger Anleitung durch die Übungsleiterin Heidi Herbst statt. Das Bewegungsprogramm umfasst moderates Ausdauertraining, gezieltes Muskelaufbautraining, Fußgymnastik, Koordinationsschulung sowie Entspannung. Die körperliche Fitness erhöht Ihre Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Die Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung werden geschult und Ihr Selbstvertrauen und damit die psychische Belastbarkeit gestärkt. Der Sport in der Gruppe vermittelt eine Vielzahl von sozialen Kontakten und mehr Selbstvertrauen im Umgang mit Diabetes.

Die Krankenkassen unterstützen dieses Bewegungsangebot als Reha - Sportmaßnahme. Die Verordnung erfolgt über den Hausarzt.

Kommen Sie zu uns in die Sporthalle. Rufen Sie uns an, wir helfen und beraten Sie gerne.