

Bedingungen für die Teilnahme:

Für die **Herzsportgruppe**:

- ärztliche Verordnung
- aktuelles Belastungs-EKG

Für **alle anderen Sportgruppen** außer

Wirbelsäulengymnastik:

- ärztliche Verordnung

Fragen und Details können über unsere Geschäftsstelle beantwortet werden.

Geschäftsstelle:

Verein für Sporttherapie

Rheinbach 1987 e. V.

Postfach 1112

53348 Rheinbach

E-Mail : info@vst-rheinbach.de

Internet: www.vst-rheinbach.de

Ansprechpartner:

Nikolas Winkel

Tel.: 02225 / 9 55 37 56

dienstags: 10.00 bis 14.00 Uhr

freitags: 10.00 bis 14.00 Uhr

Übungsstätten:

Sporthalle St. Joseph-Gymnasium

Stadtpark 31

53359 Rheinbach

Schwimmbad Monte Mare

Münstereifeler Straße 69

53359 Rheinbach

Übungsstätten, Aktivitäten, Zeiten:

Sporthalle St. Joseph-Gymnasium

Koronarsportgruppen

mittwochs: 20.00 bis 21.30 Uhr

freitags: Ruht zur Zeit

Sport in der Krebsnachsorge

freitags: 19.00 bis 20.00 Uhr

Lungen-Sportgruppen

montags: 18.00 bis 19.00 Uhr

19.00 bis 20.00 Uhr

Osteoporosetherapie

freitags: 18.00 bis 19.00 Uhr

Parkinson-/Schlaganfalltherapie

freitags: Ruht zur Zeit

Wirbelsäulengymnastik

montags: 18.00 bis 19.00 Uhr

19.00 bis 20.00 Uhr

freitags: 18.00 bis 19.00 Uhr

Schwimmbad Monte Mare

Warmwassergymnastik

mittwochs: 8.00 bis 8.45 Uhr

freitags: 8.05 bis 8.50 Uhr

8.55 bis 9.40 Uhr



Aktivitäten:

- ♦ Koronarsport
- ♦ Krebsnachsorge
- ♦ Lungensport
- ♦ Osteoporosetherapie
- ♦ Parkinsontherapie
- ♦ Schlaganfalltherapie
- ♦ Wirbelsäulengymnastik
- ♦ Warmwassergymnastik

Stand: Dezember 2022

Liebe Patientin, lieber Patient!

Wie geht es weiter? Diese Frage stellen sich wohl alle, die mit Einschränkungen des Bewegungsapparates zu kämpfen haben, sei es durch eine Krebsoperation, einen Herzinfarkt, Herz-, Hüftgelenk- oder Gefäßoperation, eine Parkinsonerkrankung, einen Schlaganfall oder bei einer chronischen Lungenerkrankung.

Das bisherige Leben kann sich bei einigen dieser Erkrankungen völlig verändern. Es tauchen Fragen auf wie: Kann ich meinen Beruf weiter ausüben? Was kann ich mir körperlich zumuten? Wie kann ich meine Leistungsfähigkeit steigern? Hinter all diesen Fragen stehen Probleme, die gelöst werden müssen.

Hier hilft Ihnen in Ergänzung zu Ihrer Familie auch unser

Verein für Sporttherapie Rheinbach 1987 e.V. (VST).

Unser gemeinnützige Verein ist Mitglied im Landessportbund NRW, Behinderten-Sportverband NRW und im Kreissportbund Rhein-Sieg.

Außerdem ist unser Verein über den Landessportbund der Landesarbeitsgemeinschaft für Kardiologische Prävention und Rehabilitation NRW angeschlossen.

Wir sind ein Verein, der Maßnahmen der Rehabilitation für Kranke, Behinderte, aber auch jeden Interessierten in Verbindung mit sportlichen Aktivitäten anbietet:

- Nachsorge- und betreutes Aufbautraining für Koronargeschädigte
- Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge
- optimierte Aktivitätsprogramme für Patienten mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD)
- Unterstützungs- und Förderungsprogramme für Osteoporoseerkrankte
- Bewegungstherapie für Parkinson- und Schlaganfallpatienten
- gezielte Förderung bei Wirbelsäulenerkrankungen
- schonendes Ganzkörpertraining durch Warmwassergymnastik

Kranken- und Behindertensport versteht sich als Maßnahme der Rehabilitation. Mobilitätsförderndes Training wird methodisch eingesetzt, um Bewegungseinschränkungen zu reduzieren und die medizinische Behandlung zu unterstützen.

Unser Verein bietet Ihnen das ideale Umfeld, die alte Gewandtheit zurück zu gewinnen, sowie Freude durch Bewegung zu erleben.

Bewegung in der Gruppe macht Spaß und ist gesund!

Grundsätzlich gilt die Erkenntnis, dass Bewegung, Spiel und Sport sowie weitere Aktivitäten einer gesunden Lebensführung vielen Menschen, unter anderem mit Morbus Parkinson / Schlaganfall oder auch mit einer Krebserkrankung, zu einem neuen Selbstvertrauen, zu neuer Lebensfreude

und zur Verringerung von operations- und therapiebedingten Funktionseinschränkungen verhelfen.

Koronarpatienten sind nach einer Herzoperation besonders vorsichtig.

Durch individuelles Training wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt und der Körper wieder fähig, die Belastungen des Berufes und des Alltages zu bewältigen. Ihr Kardiologe / Hausarzt bestimmt Ihre Belastbarkeit und unsere Übungsleiterinnen / Übungsleiter sowie Physiotherapeuten erstellen Bewegungsprogramme, die ganz auf Ihre Möglichkeiten zugeschnitten sind.

Ein Arzt ist an jedem Übungsabend anwesend und achtet sorgfältig darauf, dass sich kein Teilnehmer überanstrengt.

Ärzte und Übungsleiter:

Unsere Ärzte haben Erfahrung im Notdienst und sind im Bereich Koronarsport besonders qualifiziert.

Alle bei uns tätigen Physiotherapeuten und Übungsleiterinnen / Übungsleiter sind im Besitz der erforderlichen Lizenzen des Landessportbundes NRW bzw. des Behinderten-Sportverbandes NRW für die Gruppenarbeit mit den verschiedenen Behinderungsarten.

Aktueller therapeutischer Wissensstand führt durch regelmäßige spezielle Fortbildungen zum Erhalt der Lizenzen.