Voraussetzung Beiträge

Voraussetzung:
- Ärztliche Verordnung mit der Genehmigung der Krankenkasse

oder
- Mitgliedschaft in der Rehasportabteilung

Monatlicher Beitrag Gefäß- und Lungensport-Mitgliedschaft ohne Ärztliche Verordnung:

Erwachsene (1 Teilnahme pro Woche)	22,75 €
Aufnahmegebühr (einmalig):	20,00 €
Abteilungswechsel je:	10,00 €

Infos unter:
rehasport@sg-kaarst.com

Ansprechpartner:
Öffungszeiten Geschäftsstelle Rehasport

Di	12.00 – 14.00 Uhr	Elfi Boltendahl
Mi	09.00 – 13.00 Uhr	Gaby Christophel
Do	14.00 – 16.00 Uhr	Elfi Boltendahl

Tel. 02131 51267-32

SG Kaarst
Rezeption, Tel. 02131 51267-30

Natalie Klupsch
Heilpraktikerin, Übungsleiterin Rehabilitationssport
Profil „Innere Medizin“ und „Orthopädie“
natalie.klupsch@sg-kaarst.com

Stand: 29.01.2025

weitere Vereinsangebote

- Aikido
- Badminton
- Basketball
- Boxen
- Einrad
- Fechten
- Fitness-Studio
- Fußball
- Judo
- Handball
- Karate
- Kickboxen
- Kinderturnen
- Kunstturnen
- Leichtathletik
- Mutter-Vater-Kind-Turnen
- Outdoor-Training
- Radsport
- Rehasport
- Schach
- Schwimmen
- Sportabzeichen
- Sport für Jung und Alt
- Tanz
- Tauchen
- Tennis
- Tischtennis
- Volleyball
- Yoga für Kinder

Die spätesten Kündigungstermine sind der 31. Mai, wirksam zum 30. Juni, bzw. 30. November, wirksam zum 31. Dezember. Wir akzeptieren nur schriftliche Kündigungen per Post, Fax oder Email. Es gilt der Eingangsstempel bzw. das Empfangsdatum.

- Alle aufgeführten Beiträge sind inkl. Vereinsgrundbeitrag.
- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsgrundbeitrag nur einmal berechnet und die Aufnahmegebühr entfällt.
- Vereinsgrundbeitrag: Erwachsene 7,75 € mtl., Kinder 4,50 € mtl.
- Die erste Abbuchung erfolgt anteilig zum folgenden 1. eines Monats nach Eintritt in den Verein; danach halbjährlich jeweils zum 1.1. / 1.7. eines Jahres.

Sportgemeinschaft Kaarst e. V.
Pestalozzistraße 3 a | 41564 Kaarst
Telefon 02131 51267-30 | Fax 02131 51267-51
info@sg-kaarst.com | www.sg-kaarst.de

Rehasport

Lungen- und Gefäßsport

Zertifiziert durch den
Bundesverband RehaSport Deutschland e.V.

Tel. 02131 51267-30
www.sg-kaarst.de

Trainingszeiten

Montag
Lungensport
Uhrzeit: 13.00 – 14.00 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1
Trainerin: Natalie Klupsch

Dienstag
Lungensport
Uhrzeit: 12.30 – 13.30 Uhr
Uhrzeit: 13.30 – 14.30 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1
Trainerin: Christina Kratz

Donnerstag
Lungen- und Gefäßsport
Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1
Trainerin: Natalie Klupsch

Freitag
Lungensport
Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1
Trainerin: Natalie Klupsch

Freitag
Lungensport (unter Sauerstoff)
Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr
Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1
Trainerin: Natalie Klupsch

Lungensport

Die Lungensportgruppe ist ein Angebot für Menschen, die an Asthma, Lungenemphysem (chronische Überblähung der Lunge mit eingeschränkter Lungenfunktion), COPD oder anderen chronischen Erkrankungen der Atemwege leiden.

Aufgrund der Einengung der Atemwege wird die Atmung behindert – Atemnot und weitere körperliche Beeinträchtigungen sind die Folge.

Stundeninhalte und Ziele
Alle Übungseinheiten haben ein gemeinsames Ziel: „Atmungsökonomie“ und Leistungsfähigkeit sollen verbessert bzw. erhalten und das Wohlbefinden gesteigert werden. Erreicht wird dieses durch:

- Erlernen spezieller Atem- und Entspannungstechniken, sowie atemerleichternder Stellungen
- gymnastische Übungen – mit und ohne Geräte – (Mobilisation, Dehnung und Stabilisierung von Rumpf und Brustkorb)
- Training der Koordination, Kraft und Körperwahrnehmung
- dosiertes belastungsorientiertes Ausdauertraining
- kleine Spiele

Kontrolle von Puls und Sauerstoffsättigung sorgen dafür, dass jeder im Rahmen seiner Belastbarkeit trainiert und Überforderung vermieden wird.

Gesellige Veranstaltungen bieten die Möglichkeit zu themenbezogenem sowie privatem Ausstausch.

Gefäßsport

Die Gefäßsportgruppe richtet sich an Menschen, bei denen eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (paVK) Grad 1 und 2 diagnostiziert wurde.
Bei der paVK kommt es häufig zu Einengungen oder Verschlüssen der Beinarterien, die zu einer Minderdurchblutung der hinter diesen „Stenosen“ liegenden Muskeln führen. Bei Belastungen wie längerem Gehen oder Treppensteigen müssen Betroffene aufgrund des mit Schmerzen einhergehenden Sauerstoffmangels öfter stehen bleiben (Schaufensterkrankheit). Die Belastbarkeit im Alltag ist dadurch stark eingeschränkt.

Stundeninhalte und Ziele
Beim Gefäßsport liegt der Schwerpunkt auf einem belastungsorientierten Geh- und Gefäßtraining nach der Intervallmethode mit folgenden Zielen:

- Verlängerung der schmerzfreien und absoluten Gehstrecke
- Verbesserung der Sauerstoffausschöpfung in der Muskulatur
- Erhöhung des Sauerstoffangebots im Gewebe
- Bildung sogenannter „Umgehungskreisläufe“, um die verengten bzw. verschlossenen Gefäße und somit Verbesserung der Durchblutung
- Steigerung der muskulären Ausdauer

Weitere Trainingsbereiche sind:

- allgemeine und spezielle Gefäß- und Fußgymnastik
- moderates Ausdauertraining
- Kräftigungs- und Dehnübungen
- Körperwahrnehmungsschulung und Entspannungseinheiten

Kleine Spiele ergänzen das Programm und fördern durch Optimierung der Muskelkraft und -koordination, durch Mobilisation von Gelenken sowie durch Lösen von Muskelverspannungen die Effektivität der Muskelarbeit.