



## Ambulante Reha-Gruppen

### Orthopädie-, Lungen- oder Herzsport

für einen starken Körper



### Wer kann oder soll am Reha-Sport teilnehmen?

Patienten mit Herz- oder Lungenerkrankungen und Patienten mit Erkrankungen des Skeletts- und Bewegungsapparates.

## Was ist eine Reha-Sportgruppe?

Eine Reha-Sportgruppe ist eine Trainingsgruppe für Reha-Patienten, die sich regelmäßig 1 x wöchentlich trifft.

Das Übungsprogramm besteht aus kontrolliertem Ausdauertraining, gezielter Gymnastik mit Dehnübungen, Koordinations- und Atemübungen, leichtem angepassten Krafttraining und Spielen.

Dabei führt eine regelmäßige Teilnahme zur Verbesserung der allgemeinen Belastbarkeit, Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung, sowie zur Steigerung des Selbstvertrauens. Der Sport als Gruppenerlebnis trägt dazu bei, vorhandene Ängste abzubauen und krankheitsbedingten, sozialen Rückzugstendenzen entgegenzusteuern.

Die Trainingsgestaltung wird individuell angepasst, so dass niemand befürchten muss, überfordert zu werden.

Die Übungsstunden werden von qualifizierten, lizenzierten Übungsleitern, im Herzsport sogar in Anwesenheit eines Arztes, durchgeführt.

Spaß an Sport und Spiel wirken einem der größten Risikofaktoren unserer Zeit, dem Bewegungsmangel entgegen.

## Was Sie sonst noch wissen sollten

Anmeldung und Teilnahme:

Verordnung über das Formular "Reha-Sport" durch Ihren behandelnden Arzt.

Antrag bei Ihrer Krankenkasse zur Genehmigung.

Bei Erstteilnahme bitte die Verordnung, einen aktuellen Arztbericht oder den letzten Krankenhausbericht für unsere Ärzte und Übungsleiter mitbringen.

Für den Herzsport ist es notwendig ein aktuelles Belastungs-EKG (max. ½ Jahr alt) mitzubringen.

### So erreichen Sie uns:

☎: 02066 / 469 25 49 (Frau Lohbeck)  
dienstags von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

☎: 0152 / 563 881 55 (Frau Adolphs)  
werktags von 13.00 Uhr bis 17:00 Uhr

☎: 0151 / 643 240 59 (Frau Rosenstein)  
werktags von 13.00 Uhr bis 17:00 Uhr

Email: [herzsport.duisburg@web.de](mailto:herzsport.duisburg@web.de)

Persönlich: kurz vor oder nach den unten stehenden Übungsstunden im Untergeschoß der Helios-Rheinklinik, Ahrstr. 100, 47139 Duisburg



"Fair Use, angemessene Verwendung" by Google Maps

## Trainingszeiten:

- Montag Herzsport:** 16:30 - 18:00 Uhr u.  
18:00 - 19:30 Uhr
- Dienstag Lungensport:** 10:00 - 10:45 Uhr u.  
10:45 - 11:30 Uhr
- Dienstag Herzsport:** 17:00 - 18:30 Uhr,  
18:00 - 19:30 Uhr u.  
18:30 - 20:00 Uhr
- Mittwoch Orthopädie-sport :** 09:00 - 9.45 Uhr  
09.45 - 10.30 Uhr
- Freitag Herzsport:** 15:00 - 16:30 Uhr,  
16:30 - 18:00 Uhr u.  
18:00 - 19:00 Uhr



Kommen Sie zu uns, trainieren Sie unter fachlicher Anleitung und beim Herzsport mit ärztlicher Aufsicht in den Herzgruppen unseres Sportvereins im Gebäude der Helios-Rheinklinik, einer der bekanntesten Reha-Kliniken Duisburgs.

Parkplätze sind in ausreichender Anzahl vorhanden!  
Die Buslinien 907 und 909 halten unmittelbar vor der Klinik.