

Beiträge / Ansprechpartner

Sportangebote

Voraussetzungen:

- Verordnung durch einen Arzt oder
- Mitgliedschaft in der Rehasportabteilung

Monatlicher Beitrag Gefäß- und Lungensport:

Erwachsene 21,00 €

Aufnahmegebühr (einmalig): 5,11 €

Ansprechpartner:

SG Kaarst

Tel. 02131 51267-30

Natalie Klupsch

Übungsleiterin Rehabilitationssport
Profil „Innere Medizin“ und „Orthopädie“
natalie.klupsch@sg-kaarst.de

Martina Bederke-Eßer

Abteilungsleiterin

Übungsleiterin Rehabilitationssport
Profil „Innere Medizin“ und „Orthopädie“
martina.bederke-esser@sg-kaarst.de

- Badminton
- Basketball
- Breitensport
- Boxen
- Fechten
- Fitness-Studio
- Fußball
- Judo
- Handball
- Karate
- Klettern
- Kunstturnen
- Leichtathletik
- Radsport
- Rehasport
- Schach
- Schwimmen
- Seniorensport
- Sportabzeichen
- Tanzen
- Tauchen
- Tennis
- Tischtennis
- Turnen
- Volleyball

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. Vereinsbeitrag](#).
- Gebühren für Nicht-SEPA Lastschriftmandate können in der Geschäftsstelle erfragt werden.
- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsbeitrag nur einmal berechnet und die Aufnahmegebühr entfällt.
- Vereinsbeitrag: Erwachsene 6,00 € mtl., Kinder 3,00 € mtl.
- Die 1. 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 3a | 41564 Kaarst
Telefon 02131 51267-30 | Fax 02131 51267-51
info@sg-kaarst.de | www.sg-kaarst.de



Rehasport

Lungen- und Gefäßsport



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



Mein Sportverein

Trainingszeiten

Lungensport

Gefäßsport

Donnerstag

Lungen- und Gefäßsport

Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr
Ort: SG Zentrum Raum 1
Trainerin: Natalie Klupsch

Freitag

Lungensport

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort: SG Zentrum Raum 2
Trainerin: Natalie Klupsch

Freitag

Lungensport (unter Sauerstoff)

Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr
Ort: SG Zentrum Raum 2
Trainerin: Natalie Klupsch

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

Puls-, Blutdruck- und gegebenenfalls Peakflowmeter-Messungen sorgen dafür, dass jeder im Rahmen seiner Belastbarkeit trainiert und Überforderung vermieden wird.

Gesellige Veranstaltungen bieten die Möglichkeit zu themenbezogenem sowie privatem Austausch.

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 Treppesteigen 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.