

# Reha-Sportgemeinschaft Artland

Zielgerichtete Bewegung und sportliche Betätigung ist gerade für chronisch erkrankte Patienten unverzichtbar, um Beweglichkeit und Lebensqualität zu erhalten und zu fördern. Im Raum Artland können Patienten die qualifizierten Reha-Sportmöglichkeiten der 2001 gegründeten Reha-Sportgemeinschaft Artland e. V. nutzen. Der Verein bietet vielseitige Kursangebote für Patienten mit Herz- und Lungenerkrankungen sowie Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates an. Geleitet werden die Kurse von lizenzierten Übungsleitern.

„Mit dem Sportangebot möchten wir die Ausdauer, Kraft und Koordination und das Selbstbewusstsein der Teilnehmer stärken“, erklärt der erste Vorsitzende des Vereins, Drs. Ben Hogt. „Die speziell auf die jeweiligen gesundheitlichen Probleme abgestimmten Übungen sollen den Patienten Hilfe zur Selbsthilfe geben.“

## Kursangebot (ab 1. Juni 2015)

### Montag

15.00 -15.45 Uhr: Osteoporose-Gruppe,

### Dienstag

16.30 -17.15 Uhr: Sport für den Stütz- und Bewegungsapparat - Gruppe I

17.30 -18.30 Uhr: Herzsport-Gruppe I

### Donnerstag

10.00 -11.00 Uhr: Herzsport-Gruppe II

15.15 -16.00 Uhr: Sport für Lungenerkrankte

16.30 -17.30 Uhr: Herzsport-Gruppe III

17.30 -18.15 Uhr: Sport für den Stütz- und Bewegungsapparat - Gruppe II

Warmwassergymnastik im Bewegungsbad auf Anfrage Telefon 05431/151970.

Flyer der Reha-Sportgemeinschaft Artland liegen im Christlichen Krankenhaus und in diversen Arztpraxen aus. Wer Interesse an dem Angebot hat, kann sich mit der Sportwartin Wilhelma Lammers unter der Telefonnummer **05431-15 1970** in Verbindung setzen. Die Angebote des Reha-Sports kann jeder nutzen. Die jeweilige Krankenkasse trägt die Kosten, wenn der behandelnde Arzt die Teilnahme verordnet hat. Darüber hinaus ist die Teilnahme als Selbstzahler ohne ärztliche Verordnung möglich.



Vorstand und Übungsleiter der Sportgemeinschaft Artland e. V.