

## Wir bewegen uns heute zwei Drittel weniger als vor 100 Jahren.

Im Stuhl sitzend lassen wir unsere 650 Muskeln verkümmern. Unser Körper ist jedoch für ein Leben mit Bewegung programmiert.

Ohne Bewegung können sich unser Skelett, die Muskulatur und die inneren Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Langsam aber sicher degeneriert unser Körper. Wir werden anfälliger für Krankheiten und erholen uns schlechter von Belastungen. So sind viele Zivilisationskrankheiten auch auf Bewegungsmangel zurückzuführen.

**Dazu gehören chronische Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Übergewicht.**



**Die Trainierbarkeit von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Kondition ist in jedem Alter gegeben.**

Für Gesunde und Erkrankte hat Bewegung und Sport auch eine stimmungsaufhellende Wirkung und kann zum Stressabbau in Beruf und Alltag beitragen.

**Starten Sie jetzt!**

Sportliche Betätigung und Training wird von den Krankenkassen als ergänzende Leistung zur Rehabilitation gefördert.



**Rehabilitationssport/Funktionstraining kann von jedem Arzt verordnet werden und belastet sein Heilmittelbudget nicht.**



**Anträge erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt und bei uns.**

Nach Zustimmung der zuständigen Krankenkasse erfolgt vor Beginn des Trainings ein sporttherapeutisches Eingangsgespräch, bei dem für jeden Patienten ein auf seine Bedürfnisse abgestimmtes Gruppentraining zusammengestellt wird.

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!  
**Telefon 02821.13303-22**

**Allround**  
**gesundheitssport**  
**Niederrhein e.V.**



**Allround Gesundheitssport Niederrhein e.V.**  
Tichelstraße 9 • 47533 Kleve

Telefon **02821.13303-22**  
Fax **02821.13303-45**

E-Mail [gesundheitssport@allround-sports.de](mailto:gesundheitssport@allround-sports.de)  
[www.allround-gesundheitssport.de](http://www.allround-gesundheitssport.de)



## Was ist Gesundheitssport?

Der Gesundheitssport soll in erster Linie die individuelle Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern. Er soll dazu beitragen, die negativen Folgen unseres Lebensstils, der Arbeitswelt sowie des Freizeitverhaltens zu kontrollieren und/oder zu kompensieren.

Unsere Kurse sind sowohl für gesunde Menschen im Sinne der Primärprävention gedacht als auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder drohenden Gesundheitsstörungen, um ein Auftreten oder Fortschreiten der Krankheit weiter zu verhindern.

## Wer leitet die Kurse?

Alle Patienten und Kunden werden von qualifiziertem Fachpersonal wie **Physiotherapeuten, Dipl. Sportlehrer, Gymnastiklehrer, Ernährungsberater** und **Reha-Trainer** betreut, die vom Allround Sports zur Verfügung gestellt werden.

Bei Koronaren Herzerkrankungen findet das Training mit einem Therapeuten immer unter ärztlicher Aufsicht statt.

Ständige Weiterbildung und der Erfahrungsaustausch mit Ärzten, Krankenkassen und Verbänden halten unsere Mitarbeiter auf dem neuesten Wissensstand.

## Reha-Sport

Gerade nach einer Rehabilitation oder krankengymnastischen Behandlung stabilisiert der Reha-Sport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg.

### Für welche Erkrankungen ist der Reha-Sport geeignet?

- ▶ alle Erkrankungen am Bewegungsapparat
- ▶ Chronische Gelenkerkrankungen
- ▶ Gelenkverschleiß
- ▶ Polyarthritiden
- ▶ Endoprothesen
- ▶ Frakturen
- ▶ Muskel- und Sehnenrisse
- ▶ Muskuläre Insuffizienzen
- ▶ Osteoporose
- ▶ Diabetes
- ▶ Koronare Herzerkrankungen
- ▶ COPD

Die Gruppenangebote wie Funktionsgymnastik, Entspannungs- und Wirbelsäulengymnastik und Herzsport sind von allen Kostenträgern anerkannt.

### Die Dauer der Maßnahme liegt normalerweise zwischen 6 und 18 Monate.

Der Verein betreibt seine Kurse in den Räumen des Allround Sports. Damit ist ein Training unter optimalen Voraussetzungen gewährleistet.



## Ernährungskurse

Der Kurs *"Mit Allround zum Ziel"* ist vor allem für jene gedacht, die abnehmen und dauerhaft ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten verbessern wollen.

Im **Basiskurs** lernen die Teilnehmer mit kompetenter Unterstützung ihre Ziele zu erreichen.

Beim gesundheitsorientierten Bewegungsprogramm zum gezielten Körperfettabbau und zur Muskelfestigung geht es darum, Spaß an der Bewegung zu entwickeln und die allgemeine Leistungsfähigkeit und Vitalität zu steigern.

Im **Aufbaukurs** wird das Sportprogramm intensiviert, das erlernte Verhaltenswissen stabilisiert und das Ernährungswissen gefestigt.

## Triathlon-Training

Grundsätzlich ist es das Ziel, die Sportler auf die Teilnahme an einem Volkstriathlon vorzubereiten.

500 Meter Schwimmen, 20 km Rad und 5 km Laufen

Gerne sind jedoch auch Sportler willkommen, die sich in den einzelnen Disziplinen verbessern möchten. Man trifft sich 3 mal in der Woche zum Training.

**Einsteiger sind herzlich willkommen!**