

ZENTRUM FÜR

GESUNDHEIT & SPORT

am St.-Antonius-Hospital Eschweiler



Kursheft 2020

Wir und alle für den Patienten!



## ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT & SPORT

am St.-Antonius-Hospital Eschweiler



Wir freuen uns auf Sie!

**Zentrum für Gesundheit und Sport  
am St.-Antonius-Hospital gGmbH Eschweiler**

**Sport und Gesundheit am  
St.-Antonius-Hospital Eschweiler e.V.**

**Kurse im Bereich  
Prävention und Rehabilitation**

Unsere Angebote im Überblick:

### **Prävention**

- Wirbelsäulengymnastik
- Intensive Rückenfitness
- Step-Aerobic
- Trockengymnastik bei Adipositas
- Wassergymnastik
- Wassergymnastik bei Adipositas
- Yoga

### **Rehabilitationssport**

- Herzsport
- Herz- und Gefäßtraining/PAVK
- Lungensport
- Sport in der Krebsnachsorge
- Sport und Bewegung bei Osteoporose
- Sport und Bewegung bei Parkinson
- Sport und Gymnastik bei Knie- und Hüftgelenkerkrankungen/TEP
- Sport und Bewegung bei orthopädischen Erkrankungen und Training für den Rücken
- Selbsthilfegruppen – Gesprächskreise

## Allgemeine Hinweise und Anmeldeverfahren

### Anmeldung:

Eine Anmeldung zu den Kursen ist vor Beginn der Kursteilnahme erforderlich:

#### **persönlich**

im Zentrum für Gesundheit und Sport  
während der Bürozeiten

#### **schriftlich**

Zentrum für Gesundheit und Sport  
Dechant-Deckers-Straße 10  
52249 Eschweiler

**e-mail:** gesundundfit@sah-eschweiler.de

**telefonisch** 02403/76-1155

### **Kursgebühren:**

Die Kursgebühren werden unmittelbar nach Anmeldung fällig und werden in der Regel eine Woche nach Kursbeginn per SEPA-Lastschrift von Ihrem Konto abgebucht.

Mitarbeiter des St.-Antonius-Hospitals gGmbH erhalten 20% Rabatt bei Kursen, an denen sie persönlich teilnehmen.

### **Abmeldung:**

Sollten Sie einen Kurs nicht antreten können, ist eine frühzeitige Abmeldung unbedingt erforderlich. Erfolgt diese rechtzeitig, kann ein anderer Teilnehmer den frei werdenden Platz belegen.

**Eine Rückerstattung der bereits bezahlten Kursgebühr erfolgt in diesem Fall unter Einbehaltung einer Stornogebühr in Höhe von 5 €. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass andernfalls die volle Kursgebühr erhoben werden muss.**

## Allgemeine Hinweise und Anmeldeverfahren

### **Teilnehmerzahl:**

Sofern die jeweilige Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht wird, findet der Kurs nicht statt.

### **Rückzahlungen:**

Bei Kursausfall bzw. Teilausfall von Kursen seitens des Zentrums für Gesundheit und Sport wird die entrichtete Gebühr zurückerstattet, sofern einzelne Stunden nicht nachgeholt werden können. Rückerstattungen aus anderen Gründen sind nicht möglich. Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.

### **Haftung:**

Für Schäden, Verluste und Unfälle übernimmt das Zentrum für Gesundheit und Sport keine Haftung.

### **Parkplätze:**

Die Parkplätze auf dem Gelände des St.-Antonius-Hospital gGmbH sind gebührenpflichtig und sind für Patienten und Besucher vorgesehen. Gebührenfreie Parkplätze in der Nähe finden Sie an der Indestraße, der Jahnstraße, dem Grünen Weg und am Talbahnhof.

Zufahrt von der Dechant-Deckers-Str. über den hauseigenen gebührenpflichtigen Parkplatz des St.-Antonius-Hospital gGmbH Eschweiler bis zum Elisabethheim

### **Bahnverbindung:**

Heerlen/Aachen-Eschweiler-Düren  
(Euregiobahn, Talbahnhof ca. 5 min. Fußweg)  
Buslinien AVV (Bushof in unmittelbarer Nähe)

# Inhaltsverzeichnis

Prävention und Rehabilitationas-Angebote .....	1
Allgemeine Hinweise und Anmeldeverfahren.....	2-3
Inhaltsverzeichnis .....	4-5
Wirbelsäulengymnastik.....	6-9
"Rückentraining Intensiv" .....	9
Gerätetraining .....	10-13
Gerätetraining - "Sommerkurse" .....	13
Step Aerobic für Fortgeschrittene .....	14
Trockengymnastik für Adipositas -Betroffene .....	15
<b>Wassergymnastik</b>	
Wassergymnastik für Adipositas-Betroffene ...	16-17
Wassergymnastik .....	18-25
Wassergymnastik "Sommerkurse" .....	25-26
Wassergymnastik für übergewichtige Frauen .....	26
<b>Yoga / Körperwahrnehmung</b>	
Yoga + Hatha-Yoga .....	27-28
Yoga + Hatha-Yoga "Sommerkurse" .....	28

## Rehabilitationssport

Allgemeine Informationen zum Rehabilitationssport .....	29-31
Sport in der Krebsnachsorge .....	32-33
Lungensport.....	34-35
Sport und Bewegung bei Parkinson.....	36
Sport bei Hüft- oder Kniegelenksarthrosen – auch nach TEP .....	37
Sport und Bewegung bei Osteoporose .....	38-39
Sport bei Orthopädischen Erkrankungen Training für den Rücken .....	40-43
Herzsport .....	44-47
Herz- und Gefäßtraining .....	48-49

## Selbsthilfegruppen – Gesprächskreise

Bundesverband Arbeitskreis überaktives Kind e.V. – Selbsthilfegruppe für Eltern von ADS/ADHS-Kindern und Jugendlichen Eschweiler .....	50
Selbsthilfegruppe für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind .....	51
Information, Anmeldung .....	52

# Gymnastik

## Wirbelsäulengymnastik

---

Sie haben immer wieder Rückenschmerzen, sind chronisch verspannt, sind immer wieder mal von Hexenschuss, Ischialgie, Nacken- oder Kreuzschmerzen betroffen oder wollen einfach etwas für Gesundheit und Wohlbefinden tun?

Einseitige Belastungen in Alltag und Beruf führen häufig zu Rückenbeschwerden mit schmerzhaften Verspannungen – manchmal werden die Rückenschmerzen sogar chronisch. Die Störung des muskulären Gleichgewichts als Folge der Fehlbelastung von Wirbelsäule und anderen Gelenken führt häufig zu erheblichen Einschränkungen. Ein sinnvoller Ausgleich ist notwendig, um chronischen Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Wirbelsäulengymnastik mit einem gezielten Kraft- und Beweglichkeitstraining für die gesamte rumpfstabilisierende Muskulatur kann hier gesundheitsfördernd wirken: funktionsgerechte Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Übungen zur Verbesserung der Flexibilität und Koordination wirken vorbeugend. Stretching und Entspannungstraining sind in jede Kursstunde integriert und können auch im Alltag angewandt werden. Rückengerechte Verhaltensweisen im Alltag, wie z.B. richtiges Heben und Tragen, werden angesprochen, Tipps für rückengerechtes Verhalten im Alltag immer wieder aufgegriffen.

Therabänder, Gymnastikbälle, Stäbe, Hanteln, Flexibar, Gewichtsmanschetten und andere Kleingeräte sowie ein ansprechendes Bewegungsprogramm auch mit Musik sorgen für ein attraktives Training, das in der Gruppe Spaß und Gesundheit sinnvoll verbindet. Die Kurse werden von speziell ausgebildeten Trainern geleitet.

Auch Sport-Anfänger sind herzlich willkommen!

## Wirbelsäulengymnastik

---

**Leitung: Anne Piepel-Taeger**

Sportlehrerin, Sporttherapeutin DVGS

**Q01.1431.1: ab Mo 06.01.20 / 10:30 - 11:15 / 10x**  
Gebühr: 35,00 € / Ort: Gemeinschaftsräume

**Q01.1431.2: ab Mo 20.04.20 / 10:30 - 11:15 / 9x**  
Gebühr: 31,50 € / Ort: Gemeinschaftsräume

**Q01.1431.3: ab Mo 10.08.20 / 10:30 - 11:15 / 17x**  
Gebühr: 59,50 € / Ort: Gemeinschaftsräume

**Q01.4461.1: ab Do 09.01.20 / 11:15 - 12:00 / 10x**  
Gebühr: 35,00 € / Ort: Gemeinschaftsräume

**Q01.4461.2: ab Do 23.04.20 / 11:15 - 12:00 / 8x**  
Gebühr: 28,00 € / Ort: Gemeinschaftsräume

**Q01.4461.3: ab Do 13.08.20 / 11:15 - 12:00 / 17x**  
Gebühr: 59,50 € / Ort: Gemeinschaftsräume

**Q01.4461.9: ab Do 09.07.20 / 10:30 - 11:15 / 5x**  
Gebühr: 17,50 € / Ort: Gemeinschaftsräume

**Leitung: Elisabeth Anne L. Blackstock**

Masseurin, med. Bademeisterin

**Q01.1432.1: ab Mo 06.01.20 / 10:30 - 11:15 / 21x**  
Gebühr: 73,50 € / Ort: Gymnastikraum

**Q01.1432.2: ab Mo 10.08.20 / 10:30 - 11:15 / 17x**  
Gebühr: 59,50 € / Ort: Gymnastikraum

## Wirbelsäulengymnastik

---

**Leitung: Monika Schneider**, Gymnastiklehrerin  
Übungsleiterin Rehasport Profil "Orthopädie"

Q01.1692.1: **ab Mo 06.01.20 / 17:00 - 17:45 / 12x**  
Gebühr: 42,00 € / Ort: Gymnastikraum

Q01.1692.2: **ab Mo 20.04.20 / 17:00 - 17:45 / 9x**  
Gebühr: 31,50 € / Ort: Gymnastikraum

Q01.1692.3: **ab Mo 10.08.20 / 17:00 - 17:45 / 19x**  
Gebühr: 66,50 € / Ort: Gymnastikraum

Q01.1722.1: **ab Mo 06.01.20 / 17:45 - 18:30 / 12x**  
Gebühr: 42,00 € / Ort: Gymnastikraum

Q01.1722.2: **ab Mo 20.04.20 / 17:45 - 18:30 / 9x**  
Gebühr: 31,50 € / Ort: Gymnastikraum

Q01.1722.3: **ab Mo 10.08.20 / 17:45 - 18:30 / 19x**  
Gebühr: 66,50 € / Ort: Gymnastikraum

**Leitung: Ilona Prost**  
Übungsleiterin Rehasport Profil "Orthopädie"

Q01.2611.1: **ab Di 07.01.20 / 15:00 - 15:45 / 12x**  
Gebühr: 42,00 € / Ort: Gemeinschaftsräume

Q01.2611.2: **ab Di 21.04.20 / 15:00 - 15:45 / 10x**  
Gebühr: 35,00 € / Ort: Gemeinschaftsräume

Q01.2611.3: **ab Di 11.08.20 / 15:00 - 15:45 / 19x**  
Gebühr: 66,50 € / Ort: Gemeinschaftsräume

Q01.2611.9: **ab Di 30.06.20 / 15:00 - 15:45 / 6x**  
Gebühr: 21,00 € / Ort: Gemeinschaftsräume

## Wirbelsäulengymnastik

---

**Leitung: Markus Vergossen**  
Übungsleiter Rehasport Profil "Orthopädie"

Q01.2791.1: **ab Di 07.01.20 / 19:30 - 20:15 / 22x**  
Gebühr: 77,00 € / Ort: Gemeinschaftsräume

Q01.2791.2: **ab Di 11.08.20 / 19:30 - 20:15 / 19x**  
Gebühr: 66,50 € / Ort: Gemeinschaftsräume

Q01.2791.9: **ab Di 30.06.20 / 19:30 - 20:15 / 6x**  
Gebühr: 21,00 € / Ort: Gemeinschaftsräume

### „Rückentraining Intensiv“

Kondition und Leistungsfähigkeit verbessern – das ist das Motto dieses Kurses, der sich vor allem an sportlich Ambitionierte richtet, die einen Ausgleich zum Alltag suchen und sich abends etwas „auspowern“ wollen. Einem kreislaufintensiven Aufwärmtraining folgen intensive Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die gesamte Skelettmuskulatur – die Teilnehmer kommen dabei ganz schön ins Schwitzen!

**Leitung: Elke Frings**  
Übungsleiterin Rehasport Profil "Orthopädie"

Q05.1821.1: **ab Mo 06.01.20 / 20:15 - 21:15 / 10x**  
Gebühr: 50,00 € / Ort: Gemeinschaftsräume

Q05.1821.2: **ab Mo 20.04.20 / 20:15 - 21:15 / 9x**  
Gebühr: 45,00 € / Ort: Gemeinschaftsräume

Q05.1821.3: **ab Mo 10.08.20 / 20:15 - 21:15 / 9x**  
Gebühr: 45,00 € / Ort: Gemeinschaftsräume

Q05.1821.4: **ab Mo 26.10.20 / 20:15 - 21:15 / 8x**  
Gebühr: 40,00 € / Ort: Gemeinschaftsräume

## Gerätetraining

Gerätetraining ist der Schwerpunkt dieses Kurses, der Gelegenheit zum individuellen Training ausgewählter Muskelgruppen im Gerätepacours bieten möchte. Ohne Festlegung auf einen langen Zeitraum haben so die Teilnehmer die Möglichkeit, unter qualifizierter Anleitung von Dipl.-Sportlehrern, Physiotherapeuten bzw. Rehasport Übungsleitern Profil „Orthopädie“ ein gezieltes Muskeltraining durchzuführen.

Nach einem „Warm up“ auf dem Fahrradergometer oder dem Laufband geht es an die einzelnen Trainingsgeräte, an denen nach dem Prinzip des „Zirkeltrainings“, trainiert wird. Eingangs wird die Trainingsbelastung individuell festgelegt, so dass jeder tatsächlich seiner individuellen Leistungsfähigkeit entsprechend trainieren kann. Sport treiben, aber richtig ist hier die Devise – Überlastung soll vermieden werden.

Das Training im Geräteraum bietet sich auch im Anschluss an eine abgeschlossene Reha-Maßnahme oder krankengymnastische Behandlung an. Aber auch zur Vorbereitung auf den Winter, Wander- oder Trekkingurlaub eignet sich das Gerätetraining und kann dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit zu steigern. Auch Ältere sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Die Vorteile eines gesundheitsorientierten Trainings liegen auf der Hand: Sporttreibende werden mit einer deutlich höheren Lebensqualität älter und können so Gesundheitsförderung im Sinne der Prävention betreiben.

Spezielles „Outfit“ ist nicht erforderlich – funktionale einfache Sportbekleidung ist absolut ausreichend.

## Gerätetraining

### Leitung: Irmi Falkenberg

Übungsleiterin Rehasport Profil "Orthopädie"

Q02.1791.1: **ab Mo 06.01.20 / 19:00 - 20:30 / 12x**

Gebühr: 96,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.1791.2: **ab Mo 20.04.20 / 19:00 - 20:30 / 9x**

Gebühr: 72,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.1791.3: **ab Mo 10.08.20 / 19:00 - 20:30 / 9x**

Gebühr: 72,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.1791.4: **ab Mo 26.10.20 / 19:00 - 20:30 / 8x**

Gebühr: 64,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

### Leitung: Dorschel, Ralf

Übungsleiter Rehasport Profil "Orthopädie"

Q02.2759.1: **ab Di 07.01.20 / 18:00 - 19:30 / 12x**

Gebühr: 96,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.2759.2: **ab Di 21.04.20 / 18:00 - 19:30 / 10x**

Gebühr: 80,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.2759.3: **ab Di 18.08.20 / 18:00 - 19:30 / 8x**

Gebühr: 64,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.2759.4: **ab Di 27.10.20 / 18:00 - 19:30 / 8x**

Gebühr: 64,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.3759.1: **ab Mi 08.01.20 / 18:00 - 19:30 / 13x**

Gebühr: 104,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

## Gerätetraining

---

Q02.3759.2: **ab Mi 22.04.20 / 18:00 - 19:30 / 10x**  
Gebühr: 80,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.3759.3: **ab Mi 12.08.20 / 18:00 - 19:30 / 9x**  
Gebühr: 72,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.3759.4: **ab Mi 28.10.20 / 18:00 - 19:30 / 8x**  
Gebühr: 64,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

**Leitung: Irene Willms**, Sportlehrerin  
**Leitung: Marco Trautmann**  
Übungsleiter Rehasport Profil „Orthopädie“

Q02.5639.1: **ab Fr 10.01.20 / 15:30 - 17:00 / 12x**  
Gebühr: 96,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.5639.2: **ab Fr 17.04.20 / 15:30 - 17:00 / 10x**  
Gebühr: 80,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.5639.3: **ab Fr 14.08.20 / 15:30 - 17:00 / 9x**  
Gebühr: 72,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.5639.4: **ab Fr 30.10.20 / 15:30 - 17:00 / 8x**  
Gebühr: 64,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.5659.1: **ab Fr 10.01.20 / 17:00 - 18:30 / 12x**  
Gebühr: 96,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.5659.2: **ab Fr 17.04.20 / 17:00 - 18:30 / 10x**  
Gebühr: 80,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

## Gerätetraining

---

Q02.5659.3: **ab Fr 14.08.20 / 17:00 - 18:30 / 9x**  
Gebühr: 72,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.5659.4: **ab Fr 30.10.20 / 17:00 - 18:30 / 8x**  
Gebühr: 64,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.5759.1: **ab Fr 10.01.20 / 18:30 - 20:00 / 12x**  
Gebühr: 96,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.5759.2: **ab Fr 17.04.20 / 18:30 - 20:00 / 10x**  
Gebühr: 80,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.5759.3: **ab Fr 14.08.20 / 18:30 - 20:00 / 9x**  
Gebühr: 72,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.5759.4: **ab Fr 30.10.20 / 18:30 - 20:00 / 8x**  
Gebühr: 64,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

## Gerätetraining - „Sommerkurs“

---

Q02.2759.9: **ab Mo 29.06.20 / 19:00 - 20:30 / 6x**  
Gebühr: 48,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.5639.5: **ab Fr 03.07.20 / 16:00 - 17:30 / 6x**  
Gebühr: 48,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

Q02.5659.5: **ab Fr 03.07.20 / 17:30 - 19:00 / 6x**  
Gebühr: 48,00 € / Ort: St.-Antonius-Hospital  
Trainingsraum Euregio-Reha-Zentrum

## Step-Aerobic für Fortgeschrittene

Step-Aerobic ist ein Ausdauer- und Koordinations-training auf dem Step mit höherer Intensität. Kondition verbessern – das ist das Motto dieses Kurses, der sich vor allem an sportlich Ambitionierte richtet, die einen Ausgleich zum Alltag suchen und sich Abends mit Musik etwas „auspowern“ wollen.

**Leitung: Elisabeth Anne L. Blackstock**  
Fitness-/Aerobic Instructor

**Q08.3792.1: ab Mi 22.01.20 / 19:30 - 21:00 / 11x**  
Gebühr: 88,00 € / Ort: Gymnastikraum

**Q08.3792.2: ab Mi 22.04.20 / 19:30 - 21:00 / 10x**  
Gebühr: 80,00 € / Ort: Gymnastikraum

**Q08.3792.3: ab Mi 26.08.20 / 19:30 - 21:00 / 15x**  
Gebühr: 120,00 € / Ort: Gymnastikraum

### **Der Kurs hat schon begonnen und Sie möchten sich trotzdem noch anmelden?**

Rufen Sie uns an – sofern noch Plätze frei sind, nehmen wir Sie gerne in den Kurs auf!  
Tel. 02403/76-1155

## Gymnastik für Adipositas-Betroffene

Dieser Kurs richtet sich besonders an die Personen, die ihren Weg bereits in das interdisziplinäre Therapiekonzept im Adipositaszentrum am St.-Antonius-Hospital Eschweiler unter Leitung von Chefarzt Dr. Mario Dellanna eingeschlagen haben und eine Magenbypass-Operation in Überlegung ist.

**Leitung: Elisabeth Blackstock**  
Fitness-/Aerobic Instructor

**Q03.3552.1: ab Mi 08.01.20 / 13:30 - 14:30 / 29x**  
Gebühr: kostenlos / Ort: Gymnastikraum

**Q03.3552.2: ab Mi 05.08.20 / 13:30 - 14:30 / 20x**  
Gebühr: kostenlos / Ort: Gymnastikraum

**Q03.4552.1: ab Do 09.01.20 / 13:30 - 14:30 / 27x**  
Gebühr: kostenlos / Ort: Gymnastikraum

**Q03.4552.2: ab Do 06.08.20 / 13:30 - 14:30 / 20x**  
Gebühr: kostenlos / Ort: Gymnastikraum

## Wassergymnastik bei Adipositas

„Wassergymnastik bei Adipositas“ lautet ein neues Angebot, das sich vornehmlich an Personen mit krankhaftem Übergewicht wendet. Das Training im Wasser verbindet die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers mit der gezielten Bewegungsschulung einer Gymnastik und stellt ein wohlthuendes und aktivierendes Angebot dar.

Auftriebskraft und Widerstand des Wassers ermöglichen ein gelenkschonendes Training des Herzkreislaufsystems und der gesamten Muskulatur – gerade bei Adipositas und Übergewicht ist das Training im Wasser empfehlenswert. Bewegung, Sport und Training stellen eine wichtige Säule im Therapiekonzept bei Adipositas dar, um den zahlreichen Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und besonders Herzkreislauferkrankungen vorzubeugen.

Dieser Kurs richtet sich besonders an die Personen, die ihren Weg bereits in das interdisziplinäre Therapiekonzept im Adipositaszentrum am St.-Antonius-Hospital Eschweiler unter Leitung von Chefarzt Dr. Mario Dellanna eingeschlagen haben und eine Magenbypass-Operation in Überlegung ist.

Die Wassertemperatur beträgt 30-32° Grad, die Wassertiefe liegt bei 1,30 m. Nach regelmäßiger Teilnahme an der Wassergymnastik erhalten die Teilnehmer eine Bescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Leitung: **Elisabeth Anne L. Blackstock**  
Masseurin, med. Bademeisterin

## Wassergymnastik für Adipositas-Betroffene

Q31.1753.1: **ab Mo 06.01.20 / 18:45 - 19:30 / 12x**  
Gebühr: 90,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q31.1753.2: **ab Mo 20.04.20 / 18:45 - 19:30 / 9x**  
Gebühr: 67,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q31.1753.3: **ab Mo 10.08.20 / 18:45 - 19:30 / 17x**  
Gebühr: 127,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q31.1783.1: **ab Mo 06.01.20 / 19:30 - 20:15 / 12x**  
Gebühr: 90,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q31.1783.2: **ab Mo 20.04.20 / 19:30 - 20:15 / 9x**  
Gebühr: 67,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q31.1783.3: **ab Mo 10.08.20 / 19:30 - 20:15 / 17x**  
Gebühr: 127,50 € / Ort: Bewegungsbad

**Der Kurs hat schon begonnen und Sie möchten sich trotzdem noch anmelden?**

Rufen Sie uns an – sofern noch Plätze frei sind,  
nehmen wir Sie gerne in den Kurs auf!  
Tel. 02403/76-1155

## Wassergymnastik

Wassergymnastik verbindet die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers mit der gezielten Bewegungsschulung einer Gymnastik und stellt ein wohltuendes und aktivierendes Training für den Körper dar. Auftriebskraft und Widerstand des Wassers ermöglichen gelenkschonend die Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur.

Besonders bei Erkrankungen von Wirbelsäule und Gelenken mit oft schmerzhaften Muskelverspannungen ist ein nach sporttherapeutischen Prinzipien gestaltetes Training im Wasser eine ideale Möglichkeit, etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Das Übungsprogramm in der Gruppe wird durch den Einsatz von Geräten und Musik abwechslungsreich gestaltet und ist so dosiert, dass Überbelastungen vermieden werden. Auch Nichtschwimmer können an diesem Trainingsprogramm im 30-32° warmen Wasser teilnehmen. Die Wassertiefe beträgt 1,30m.

**Eine vorherige Rücksprache mit Ihrem betreuenden Arzt ist besonders bei bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfehlenswert.**

**Leitung: Elisabeth Anne L. Blackstock**  
Masseurin, med. Bademeisterin

**Q30.1663.1: ab Mo 06.01.20 / 16:30 - 17:15 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.1663.2: ab Mo 20.04.20 / 16:30 - 17:15 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.1663.3: ab Mo 10.08.20 / 16:30 - 17:15 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.1663.4: ab Mo 26.10.20 / 16:30 - 17:15 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.1693.1: ab Mo 06.01.20 / 17:15 - 18:00 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

## Wassergymnastik

**Q30.1693.2: ab Mo 20.04.20 / 17:15 - 18:00 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.1693.3: ab Mo 10.08.20 / 17:15 - 18:00 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.1693.4: ab Mo 26.10.20 / 17:15 - 18:00 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.1723.1: ab Mo 06.01.20 / 18:00 - 18:45 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.1723.2: ab Mo 20.04.20 / 18:00 - 18:45 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.1723.3: ab Mo 10.08.20 / 18:00 - 18:45 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.1723.4: ab Mo 26.10.20 / 18:00 - 18:45 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

**Leitung: Petra Claßen**

Übungsleiterin Rehasport Profil "Orthopädie"

**Q30.2663.1: ab Di 07.01.20 / 16:00 - 16:45 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.2663.2: ab Di 21.04.20 / 16:00 - 16:45 / 10x**  
Gebühr: 65,00 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.2663.3: ab Di 11.08.20 / 16:00 - 16:45 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.2663.4: ab Di 27.10.20 / 16:00 - 16:45 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.2693.1: ab Di 07.01.20 / 16:45 - 17:30 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

**Q30.2693.2: ab Di 21.04.20 / 16:45 - 17:30 / 10x**  
Gebühr: 65,00 € / Ort: Bewegungsbad

## Wassergymnastik

---

Q30.2693.3: **ab Di 11.08.20 / 16:45 - 17:30 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.2693.4: **ab Di 27.10.20 / 16:45 - 17:30 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

**Leitung: Irene Willms, Sportlehrerin**

Q30.2723.1: **ab Di 07.01.20 / 17:30 - 18:15 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.2723.2: **ab Di 21.04.20 / 17:30 - 18:15 / 10x**  
Gebühr: 65,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.2723.3: **ab Di 11.08.20 / 17:30 - 18:15 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.2723.4: **ab Di 27.10.20 / 17:30 - 18:15 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.2753.1: **ab Di 07.01.20 / 18:15 - 19:00 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.2753.2: **ab Di 21.04.20 / 18:15 - 19:00 / 10x**  
Gebühr: 65,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.2753.3: **ab Di 11.08.20 / 18:15 - 19:00 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.2753.4: **ab Di 27.10.20 / 18:15 - 19:00 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.2783.1: **ab Di 07.01.20 / 19:00 - 19:45 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.2783.2: **ab Di 21.04.20 / 19:00 - 19:45 / 10x**  
Gebühr: 65,00 € / Ort: Bewegungsbad

## Wassergymnastik

---

Q30.2783.3: **ab Di 11.08.20 / 19:00 - 19:45 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad  
Leitung: Irene Willms, Sportlehrerin

Q30.2783.4: **ab Di 27.10.20 / 19:00 - 19:45 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad  
Leitung: Irene Willms, Sportlehrerin

**Leitung: Stefan Heinen**  
Übungsleiter Rehasport Profil "Orthopädie"  
Gymnastiklehrer

Q30.4703.1: **ab Do 09.01.20 / 17:50 - 18:35 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.4703.2: **ab Do 23.04.20 / 17:50 - 18:35 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.4703.3: **ab Do 13.08.20 / 17:50 - 18:35 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.4703.4: **ab Do 29.10.20 / 17:50 - 18:35 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.4733.1: **ab Do 09.01.20 / 18:35 - 19:20 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.4733.2: **ab Do 23.04.20 / 18:35 - 19:20 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.4733.3: **ab Do 13.08.20 / 18:35 - 19:20 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.4733.4: **ab Do 29.10.20 / 18:35 - 19:20 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

## Wassergymnastik

---

**Leitung: Elisabeth Anne L. Blackstock**  
Masseurin, med. Bademeisterin

Q30.5653.1: **ab Fr 10.01.20 / 16:00 - 16:45 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5653.2: **ab Fr 24.04.20 / 16:00 - 16:45 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5653.3: **ab Fr 14.08.20 / 16:00 - 16:45 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5653.4: **ab Fr 30.10.20 / 16:00 - 16:45 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5683.1: **ab Fr 10.01.20 / 16:45 - 17:30 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5683.2: **ab Fr 24.04.20 / 16:45 - 17:30 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5683.3: **ab Fr 14.08.20 / 16:45 - 17:30 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5683.4: **ab Fr 30.10.20 / 16:45 - 17:30 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5713.1: **ab Fr 10.01.20 / 17:30 - 18:15 / 12x**

Q30.5713.2: **ab Fr 24.04.20 / 17:30 - 18:15 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5713.3: **ab Fr 14.08.20 / 17:30 - 18:15 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5713.4: **ab Fr 30.10.20 / 17:30 - 18:15 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

## Wassergymnastik

---

Q30.5743.1: **ab Fr 10.01.20 / 18:15 - 19:00 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5743.2: **ab Fr 24.04.20 / 18:15 - 19:00 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5743.3: **ab Fr 14.08.20 / 18:15 - 19:00 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5743.4: **ab Fr 30.10.20 / 18:15 - 19:00 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5773.1: **ab Fr 10.01.20 / 19:00 - 19:45 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5773.2: **ab Fr 24.04.20 / 19:00 - 19:45 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5773.3: **ab Fr 14.08.20 / 19:00 - 19:45 / 9x**  
Gebühr: 58,50 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.5773.4: **ab Fr 30.10.20 / 19:00 - 19:45 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.6373.1: **ab Sa 11.01.20 / 09:00 - 09:45 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.6373.2: **ab Sa 25.04.20 / 09:00 - 09:45 / 10x**  
Gebühr: 65,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.6373.3: **ab Sa 15.08.20 / 09:00 - 09:45 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.6373.4: **ab Sa 31.10.20 / 09:00 - 09:45 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

## Wassergymnastik

---

Q30.6433.1: **ab Sa 11.01.20 / 10:30 - 11:15 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.6433.2: **ab Sa 25.04.20 / 10:30 - 11:15 / 10x**  
Gebühr: 65,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.6433.3: **ab Sa 15.08.20 / 10:30 - 11:15 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q30.6433.4: **ab Sa 31.10.20 / 10:30 - 11:15 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q32.6463.1: **ab Sa 11.01.20 / 11:15 - 12:00 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q32.6463.2: **ab Sa 25.04.20 / 11:15 - 12:00 / 10x**  
Gebühr: 65,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q32.6463.3: **ab Sa 15.08.20 / 11:15 - 12:00 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q32.6463.4: **ab Sa 31.10.20 / 11:15 - 12:00 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q33.6493.1: **ab Sa 11.01.20 / 12:00 - 12:45 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q33.6493.2: **ab Sa 25.04.20 / 12:00 - 12:45 / 10x**  
Gebühr: 65,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q33.6493.3: **ab Sa 15.08.20 / 12:00 - 12:45 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q33.6493.4: **ab Sa 31.10.20 / 12:00 - 12:45 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

## Wassergymnastik

---

Q32.6523.1: **ab Sa 11.01.20 / 12:45 - 13:30 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q32.6523.2: **ab Sa 25.04.20 / 12:45 - 13:30 / 10x**  
Gebühr: 65,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q32.6523.3: **ab Sa 15.08.20 / 12:45 - 13:30 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q32.6523.4: **ab Sa 31.10.20 / 12:45 - 13:30 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

## Wassergymnastik „Sommerkurse“

---

**Leitung: N.N.**

Q30.1663.9: **ab Mo 29.06.20 / 16:30 - 17:15 / 4x**

Q30.1693.9: **ab Mo 29.06.20 / 17:15 - 18:00 / 4x**

Q30.1723.9: **ab Mo 29.06.20 / 18:00 - 18:45 / 4x**

Gebühr: 26,00 € / Ort: Bewegungsbad

**Leitung: Stefan Heinen**

Übungsleiter Rehasport Profil "Orthopädie"  
Gymnastiklehrer

Q30.4703.9: **ab Do 02.07.20 / 17:50 - 18:35 / 4x**

Q30.4733.9: **ab Do 02.07.20 / 18:35 - 19:20 / 4x**

Gebühr: 26,00 € / Ort: Bewegungsbad

## Wassergymnastik „Sommerkurse“

Leitung: N.N.

Q30.5683.9: **ab Fr 03.07.20 / 16:00 - 16:45 / 4x**

Q30.5653.9: **ab Fr 03.07.20 / 16:45 - 17:30 / 4x**

Q30.5713.9: **ab Fr 03.07.20 / 17:30 - 18:15 / 4x**

Q30.5743.9: **ab Fr 03.07.20 / 18:15 - 19:00 / 4x**

Gebühr: 26,00 € / Ort: Bewegungsbad

## Wassergymnastik für übergewichtige Frauen

Gerade bei Übergewicht stellt die Wassergymnastik eine ideale Trainingsmöglichkeit dar. Auftriebskraft und Widerstand des Wassers ermöglichen gelenkschonend die Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur.

Das Übungsprogramm in der Gruppe wird durch den Einsatz von Geräten und Musik abwechslungsreich gestaltet und ist so dosiert, dass Fehl- und Überbelastungen vermieden werden.

Leitung: **Elisabeth Anne L. Blackstock**  
Masseurin, med. Bademeisterin

Q31.6403.1: **ab Sa 11.01.20 / 09:45 - 10:30 / 12x**  
Gebühr: 78,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q31.6403.2: **ab Sa 25.04.20 / 09:45 - 10:30 / 10x**  
Gebühr: 65,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q31.6403.3: **ab Sa 15.08.20 / 09:45 - 10:30 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

Q31.6403.4: **ab Sa 31.10.20 / 09:45 - 10:30 / 8x**  
Gebühr: 52,00 € / Ort: Bewegungsbad

## Yoga + Hatha-Yoga

Mit Yoga entspannen und sich wohl fühlen: eine Einführung in Atemtechnik und Körperwahrnehmung, Entspannung, sanftes Dehnen und Kräftigen stehen im Mittelpunkt dieser Yoga-Kurse, die in jedem Alter begonnen werden können. Durch ausgewählte Übungen und speziell auf den gesamten Körper abgestimmte Bewegungen soll auch wirbelsäulenbedingten Beschwerden wie Kopf-, Nacken-, Schulter-, Arm- und neuralgischen Schmerzen vorgebeugt werden.

Leitung: **Heinrich Schmidt**  
Sport- und Yogalehrer (BDY/EY/GGF)

Q52.1792.1: **ab Mo 06.01.20 / 19:30 - 21:00 / 12x**  
Gebühr: 84,00 € / Ort: Gymnastikraum

Q52.1792.2: **ab Mo 20.04.20 / 19:30 - 21:00 / 12x**  
Gebühr: 84,00 € / Ort: Gymnastikraum

Q52.1792.3: **ab Mo 07.09.20 / 19:30 - 21:00 / 12x**  
Gebühr: 84,00 € / Ort: Gymnastikraum

Q52.3732.1: **ab Mi 08.01.20 / 18:00 - 19:30 / 12x**  
Gebühr: 84,00 € / Ort: Gymnastikraum

Q52.3732.2: **ab Mi 22.04.20 / 18:00 - 19:30 / 10x**  
Gebühr: 70,00 € / Ort: Gymnastikraum

Q52.3732.3: **ab Mi 09.09.20 / 18:00 - 19:30 / 12x**  
Gebühr: 70,00 € / Ort: Gymnastikraum

## Yoga + Hatha-Yoga

---

Q52.5732.1: **ab Fr 10.01.20 / 17:30 - 19:00 / 12x**  
Gebühr: 84,00 € / Ort: Gymnastikraum

Q52.5732.2: **ab Fr 24.04.20 / 17:30 - 19:00 / 12x**  
Gebühr: 84,00 € / Ort: Gymnastikraum

Q52.5732.3: **ab Fr 11.09.20 / 17:30 - 19:00 / 12x**  
Gebühr: 84,00 € / Ort: Gymnastikraum

Q52.5772.1: **ab Fr 10.01.20 / 19:00 - 20:30 / 12x**  
Gebühr: 84,00 € / Ort: Gymnastikraum

Q52.5772.2: **ab Fr 24.04.20 / 19:00 - 20:30 / 12x**  
Gebühr: 84,00 € / Ort: Gymnastikraum

Q52.5772.3: **ab Fr 11.09.20 / 19:00 - 20:30 / 12x**  
Gebühr: 84,00 € / Ort: Gymnastikraum

## Yoga + Hatha-Yoga „Sommerkurs“

---

Q52.3732.9: **ab Mi 01.07.20 / 18:00 - 19:30 / 10x**  
Gebühr: 70,00 € / Ort: Gymnastikraum

Auf Anfrage werden  
„Präventionskurse“ Yoga + Hatha Yoga von den  
Krankenkassen bezuschusst!  
Nutzen Sie das Bonusheft Ihrer Krankenkasse!

## Rehabilitationssport

---

### Sport und Gesundheit am St.-Antonius-Hospital Eschweiler e.V.

#### Rehabilitationssport – Gesundheit und Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit steigern

Rehabilitationssport ist heute fester Bestandteil im Therapiekonzept bei zahlreichen Erkrankungen und kann ärztlich verordnet werden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Effektivität regelmäßiger, moderater sportlicher Betätigung.

Qualifizierte Übungsleiter mit den Schwerpunkten Rehabilitationssport „Innere Medizin“, „Orthopädie“ und „Neurologie“ sowie „Sport in der Krebsnachsorge“, Gymnastik-, Sportlehrer und Sporttherapeuten gestalten für Sie im Verein „Sport und Gesundheit am St.-Antonius-Hospital Eschweiler e.V.“. Ein interessantes und abwechslungsreiches Sportangebot, das Ihnen hilft, wieder leistungsfähig zu werden, weitestgehend Gesundheit und Wohlbefinden zurückzuerlangen und mit der Erkrankung umgehen zu lernen.

Der Rehabilitationssport ist auf der Basis des heutigen Gesundheitsverständnisses ganzheitlich orientiert und unterstützt Sie darin, Ihre eigenen Gesundheitsressourcen (wieder) zu entdecken und im Rahmen Ihrer individuellen Belastbarkeit zu trainieren. Viele erfahren erstmals häufig bei gemeinsamen Sporttreiben in der Rehasportgruppe, wie wohltuend das Sporttreiben für Körper und Geist ist, auf Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit im Alltag wirkt. Allerdings ist die regelmäßige Teilnahme Voraussetzung, um solche Trainingseffekte zu erzielen.

Im Gegensatz zur Krankengymnastik ist das Prinzip des Rehasports die Durchführung des Trainings in der

## Rehabilitationssport

---

Gruppe – so können psychosoziale Aspekte und gruppendynamische Prozesse in Gang gesetzt werden, die eine langfristige und nachhaltige Teilnahme sichern und auch die Integration von Bewegung in den Alltag unterstützen, denn - Bewegung ist Leben! Den bekannten Slogan „Im Verein ist Sport am schönsten“ bestätigen die zahlreichen Mitglieder unseres Vereins am St.-Antonius-Hospital Eschweiler und möchten ihren wöchentlichen Sport nicht mehr missen.

Attraktive Bewegungsangebote innerhalb der Rehasportgruppe – Training mit Gymnastikball, Flexibar und Theraband, Hanteln, Gewichtsmanschetten und zahlreichen Geräten, die sich vielfältig einsetzen lassen, ermöglichen ein freudbetontes Sportreiben innerhalb der Gruppe ohne Überlastung des Einzelnen. Behutsam werden Sie an die sportliche Belastung herangeführt, so dass Sie sich nicht überfordern. Weitere Sportgeräte stehen ebenso wie moderne Fahrradergometer zur Verfügung, mit denen Sie vor allem Ihr Herz-Kreislaufsystem gezielt trainieren können. Und wenn die Teilnehmer bei Wind und Wetter zum Sport kommen, wird offensichtlich, wie wichtig der Rehasport in der Gemeinschaft geworden ist!

Sie sind interessiert? Gerne helfen wir ihnen weiter. Das Formular zur Verordnung von Rehasport erhalten Sie während unserer Bürozeiten, mit dem Sie zunächst zu Ihrem Arzt und danach zu Ihrer Krankenkasse gehen, die in der Regel die Kosten für die Teilnahme übernimmt!

Auch nach Ablauf der Verordnung können Sie weiter am Rehasport teilnehmen – diese Möglichkeit

## Rehabilitationssport

---

sicherzustellen, ist ein Qualitätskriterium von Rehasport!

Was Sie wissen sollten: alle Angebote des Vereins „Sport und Gesundheit am St.-Antonius-Hospital Eschweiler e.V.“ sind eigens zertifiziert und sind vom BRSNW, dem Fachverband für Rehabilitation durch Sport als Vertragspartner der Krankenkassen mit dem „Zertifikat als Leistungserbringer von Rehabilitationssport“ anerkannt.

Lernen Sie unsere Rehasportgruppen kennen – ob im Herz- und Gefäßsport, im Training bei orthopädischen Erkrankungen, im Sport in der Krebsnachsorge, im Sport für Parkinson-Betroffene, in der Lungensportgruppe und weiteren Gruppen. Aufgrund der großen Nachfrage kann es zu Wartezeiten vor Aufnahme in die Sportgruppe kommen – dennoch sind wir stets bemüht, Ihnen möglichst zeitnah einen Platz in der von Ihnen gewünschten Sportgruppe anzubieten.

Wir freuen uns, Sie als Teilnehmer in einer unserer Rehasportgruppen begrüßen zu können, wünschen Ihnen viel Freude beim Sport und vor allem Gesundheit!

**Bei Fragen zu Ihrer Belastungsfähigkeit steht Ihnen beratend der 1. Vorsitzende des Vereins, Norbert Schallenberg, Oberarzt der Klinik für Fachübergreifende Frührehabilitation und Sportmedizin, Facharzt Innere Medizin Physikalische und Rehabilitative Medizin, Sportmedizin und Chirotherapie am St.-Antonius-Hospital gerne zur Verfügung.**

## Sport in der Krebsnachsorge

„Freude und Wohlbefinden wieder finden durch Bewegung und Sport“ – das ist das Motto dieser Sportgruppe im Verein „Sport und Gesundheit am St.-Antonius-Hospital Eschweiler e.V.“, die sich wöchentlich zum gemeinsamen Sporttreiben trifft. Dieses Sportangebot richtet sich insbesondere an Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, aber auch Frauen mit anderen Krebserkrankungen.

Ziel dieser Sportgruppe ist es einerseits, eventuellen Bewegungseinschränkungen nach einer Operation im Schulter-Armbereich entgegenzuwirken und andererseits, die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. So stehen gezielte Übungen zur Dehnung bestimmter Muskelgruppen, Übungen zur Verbesserung der Koordination sowie Atem- und Entspannungsübungen auf dem Programm. Auch ein individuelles und dosiertes Ausdauertraining – unter Einsatz ansprechender Musik – ist Inhalt dieses Sportkonzeptes. Abwechslungsreich und interessant wird das Sportprogramm durch den Einsatz von Geräten wie Therabänder, Fitnessbälle, Kurzhanteln oder Stretch-tüchern. Spezielle Übungen zur Lymphödem-Prophylaxe sind fester Bestandteil jeder Sportstunde.

Übungen aus dem Bereich der „Sensomotorik“ und dem Training bei Polyneuropathie sind ebenfalls Inhalt des Sportprogramms, um eventuell vorhandenen Nervenstörungen entgegenzuwirken.

Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt im Sport in der Krebsnachsorge ist darüber hinaus die psychosoziale Unterstützung der Betroffenen, die über den Sport in der Gruppe, im Kontakt, Gespräch und Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen erreicht werden soll. In der Gruppe leisten die Teilnehmerinnen einen aktiven Beitrag zur Krankheitsbewältigung.

Der Sport kann vom Arzt verordnet werden – die Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen der Vereinbarungen zum ambulanten Rehabilitationssport an den Kosten.

## Sport in der Krebsnachsorge

Interessierte können sich informieren im Zentrum für Gesundheit und Sport am St.-Antonius-Hospital Eschweiler bei Anne Piepel-Taeger, Tel. 02403/76-1155 oder im Euregio-Brust-Zentrum bei Frau Marietta Kaßner und Frau Beate Sellinger Fachbegleiterin für Brusterkrankte 02403/76-1162.

Termin: dienstags 16:00 - 17:00 Uhr  
dienstags 17:00 - 18:00 Uhr  
mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr  
freitags 10:00 - 11:00 Uhr

Dauer: fortwährend / 60 min.

Leitung: **Monika Schneider**  
Gymnastiklehrerin  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“ und  
„Sport in der Krebsnachsorge“

Ort: Gymnastikraum

Ärztliche  
Begleitung: **Dr. med. Ion-Andrei Müller-Funogea**  
Chefarzt Klinik für Frauenheilkunde,  
Gynäkologische Onkologie, Brustzentrum,  
Minimalinvasive Chirurgie, Kontinenz und Beckenbodenchirurgie am  
St.-Antonius-Hospital Eschweiler

**PD Dr. med. Peter Staib**  
Chefarzt Klinik für Hämatologie  
und Onkologie am  
St.-Antonius-Hospital Eschweiler

Information: Nähere Informationen zum  
Rehabilitationssport sowie  
Verordnungsformulare sind erhältlich  
im Zentrum für Gesundheit und Sport

## Lungensport

Chronische Atemwegserkrankungen und Sport – zwei Dinge, die nichts miteinander zu tun haben? Keineswegs, denn die Ansicht, chronisch Atemwegserkrankte dürften Sport allenfalls als Zuschauer im Stadion oder vor dem Fernseher erleben, ist heute längst überholt.

Im Gegenteil: Experten aus Medizin und Sportwissenschaft sind sich darin einig, dass eine gezielte sportliche Betätigung Teil der Behandlung sein sollte. Asthma und COPD aktiv begegnen, ist deshalb die Devise von heute. Insbesondere eine gezielte Atemgymnastik und ausgewählte Dehnungsübungen zur Verbesserung der gesamten Atemfunktion und -ökonomie sind fester Bestandteil in diesem nach sporttherapeutischen Prinzipien gestalteten Trainingsprogramm.

Angesprochen sind alle diejenigen, die mit COPD und Lungenemphysem – d.h. chronischer Lungenüberblähung mit eingeschränkter Lungenfunktion – sowie mit chronischer Bronchitis oder anderen chronischen Atemwegserkrankungen zu tun haben. Auch Asthmatiker profitieren von einem gezielten Training.

Atemnot besonders bei Belastungen ist ein typisches Symptom bei der „chronisch obstruktiven Lungenerkrankung“/COPD. Bewegungsmangel und Verlust der Leistungsfähigkeit gehen häufig mit dieser Erkrankung einher – Alltagsaktivitäten fallen immer schwerer. Spezielle Atemübungen helfen, mit der Atemnot besser umzugehen. In der Gruppe werden u.a. „atemerleichternde Stellungen“ erlernt, gymnastische Übungen, vor allem für Rumpf und Brustkorb sowie Entspannungsübungen durchgeführt. Auch ein dosiertes „Ausdauer- und auch Kraftprogramm“ - wird der individuellen Belastbarkeit entsprechend absolviert, um Gesundheit und Wohlbefinden, aber auch die Leistungsfähigkeit für den Alltag zu fördern. Geräte wie Theraband, Kurzhanteln, Flexibar oder „Fitnessball“ sowie Spiel- und Bewegungsformen nach Musik ermöglichen ein attraktives Training.

## Lungensport

„Wie nebenbei“ werden Koordination, Ausdauer und Kraft trainiert. Das Messen von Herzfrequenz, Blutdruck und Sauerstoffkonzentration im Blut sowie Peakflowmeter-Messungen zur aktuellen Beurteilung der Atemsituation und Herzfrequenz geben Rückmeldung und tragen dazu bei, dass jeder im Rahmen seiner individuellen Belastbarkeit „trainiert“ und sich nicht überfordert. Zur Selbsteinschätzung der aktuellen Anstrengung wird zudem die Borg-Skala eingesetzt. Alle Übungen zielen insgesamt darauf ab, die „Atemökonomie“ und die allgemeine Leistungsfähigkeit zu verbessern bzw. zu erhalten.

Die Atemtechniken und -übungen geben den Betroffenen auch im Alltag Hilfe, frühzeitig mit gezielten Atemhilfstechniken das Auftreten akuter Atemnot zu vermeiden. Durch ein regelmäßiges sportliches Training können Alltagsbelastungen besser toleriert und der Bedarf an Medikamenten teilweise sogar gesenkt werden.

Die Teilnahme am Rehabilitationssport in der Lungensportgruppe kann vom Arzt verordnet werden. Die Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten entsprechend den Rahmenvereinbarungen zum Rehabilitationssport.

Termin: montags 11:15 - 12:15 Uhr  
mittwochs 16:00 - 17:00 Uhr  
mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr  
donnerstags 14:15 - 15:15 Uhr  
Dauer: fortwährend / 60 min.

Leitung: **Ilona Prost & Martina Weniger**  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“  
Ort: Gemeinschaftsräume

Ärztliche Begleitung: **Oberarzt Dr. med. Christian Breuer**  
Stellvertretender Chefarzt Klinik für Innere Medizin und Internistische Intensivmedizin am St.-Antonius-Hospital Eschweiler

## Sport bei Parkinson

Rehabilitationssport hat auch für Parkinson-Betroffene einen wichtigen Stellenwert im Therapiekonzept der Erkrankung. Eine gezielte Gymnastik und Bewegung unter Berücksichtigung individueller Belastungsgrenzen unterstützen die Betroffenen in der Bewältigung ihrer Alltagsbelastungen. Die Akzeptanz und der bessere Umgang mit der Erkrankung sind weitere Ziele des Rehabilitationssports. Erfahrungsaustausch und Kontakt mit anderen Betroffenen in der Gruppe nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“ sind ein weiterer wichtiger Aspekt des Rehabilitationssports.

Schwerpunkt des sporttherapeutischen Programms sind vor allem Koordinations- und Gleichgewichtsschulung, Training von Mobilität im Hinblick auf Alltagsbewältigung und Kräftigung der Muskulatur durch eine ausgewählte funktionelle Gymnastik. Atem-, Dehnungs- und Entspannungsübungen sind ebenfalls integriert.

Der Sport kann vom Arzt verordnet werden. Die Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen der Vereinbarungen zum ambulanten Rehabilitationssport an den Kosten.

Termin: donnerstags 15:45 -16:45 Uhr  
Dauer: fortwährend / 60 min.

Leitung: **Anne Piepel-Taeger**  
Sportlehrerin/ -therapeutin DVGS  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Neurologie“

Ort: Gemeinschaftsräume

Ärztliche  
Begleitung: **Oberarzt Markus Schlächter**  
Ärztlicher Leiter  
Euregio Reha Zentrum gGmbH

## Sport bei Hüft-/ Kniegelenksarthrosen - auch nach TEP

Auch bei Arthrosen der Hüft- und Kniegelenke stellt das sporttherapeutische Training eine wichtige Säule im Behandlungskonzept dar – selbst vor geplanten Operationen ist ein gezieltes Training empfehlenswert, um den Rehabilitationsprozess zu fördern. Vor allem die gelenkstabilisierenden Muskelgruppen werden individuell dosiert gekräftigt und die zu Verkürzung neigenden Muskeln sanft gedehnt. Darüber hinaus werden vor allem die Koordination und das Gleichgewicht trainiert – auch im Sinne einer Sturzprophylaxe. Durch den Einsatz ausgewählter Geräte wird das Training interessant und macht zudem in der Gruppe Spaß. Ziel des Trainings unter qualifizierter Anleitung eines speziell ausgebildeten Therapeuten ist es, die allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern und die Alltagsmotorik zu verbessern.

Termin: dienstags 10:15 – 11:00 Uhr  
dienstags 11:00 – 11:45 Uhr  
dienstags 11:45 – 12:30 Uhr

Dauer: fortwährend / 45 min

Leitung: **Hans-Jochen Heck**  
Übungsleiter Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

Ort: Gymnastikraum

Ärztliche  
Begleitung: **Oberarzt Markus Schlächter**  
Ärztlicher Leiter  
Euregio Reha Zentrum gGmbH

Information: Nähere Informationen zum  
Rehabilitationssport sowie

Verordnungsformulare sind erhältlich im Zentrum für  
Gesundheit und Sport.

## Sport bei Osteoporose

Bereits heute erkrankt jede 3. Frau an Osteoporose, einer Stoffwechselerkrankung der Knochen. Etwa zwischen dem 45. und 50. Lebensjahr beginnt der schmerzlose Knochenabbau. Tragfähigkeit, Härte und Elastizität der Knochen nehmen ab und ein erhöhtes Knochenbruchrisiko tritt ein.

Vorbeugende Maßnahmen haben in der Osteoporose-Prävention einen wichtigen Stellenwert. Durch ein regelmäßig durchgeführtes gezieltes Bewegungsprogramm werden Druck- und Zugbelastungen auf die am Knochen ansetzende Muskulatur ausgeübt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass durch ausgewählte Bewegungsprogramme der Verlauf der Osteoporose positiv beeinflusst wird. Schmerzzustände aufgrund von Verspannungen können durch Lockerung und Dehnung der Muskulatur reduziert werden - muskulären Dysbalancen kann so entgegen gewirkt werden.

Ein Kräftigungsprogramm der wirbelsäulen- und gelenkstabilisierenden Muskelgruppen gehört ebenso wie die Schulung der Koordination und Alltagsmotorik zu einem effektiven Osteoporose-Programm. Das speziell auf das Krankheits- und Beschwerdebild abgestimmte bewegungstherapeutische Programm stützt sich auf Konzepte orthopädischer Rehabilitationskliniken.

Der Sport kann vom Arzt verordnet werden – die Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen der Vereinbarungen zum ambulanten Rehabilitationssport an den Kosten.

Termin:            dienstags    14:15 – 15:00 Uhr  
                     dienstags    15:45 – 16:30 Uhr  
                     donnerstags 09:15 – 10:00 Uhr  
                     donnerstags 10:30 – 11:15 Uhr  
                     donnerstags 11:30 – 12:15 Uhr

Dauer:            fortwährend / 45 min

## Sport und Bewegung bei Osteoporose

Leitung:            **Ilona Prost**  
                         Übungsleiterin Rehabilitationssport  
                         Profil „Orthopädie“

**Anne Piepel-Taeger**  
Sportlehrerin/-therapeutin DVGS  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

**Anneliese Sebbesse**  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

Ort:                    Gemeinschaftsräume /  
                          Gymnastikraum

Ärztliche  
Begleitung:        **Oberarzt Markus Schlächter**  
                          Ärztlicher Leiter  
                          Euregio Reha Zentrum gGmbH

Information:        Nähere Informationen zum  
                          Rehabilitationssport sowie  
                          Verordnungsformulare sind erhältlich  
                          im Zentrum für Gesundheit und Sport  
                          am St.-Antonius-Hospital.

Neue Teilnehmer für Rehasport vereinbaren bitte  
zunächst einen Termin für ein Beratungsgespräch!

## Orthopädische Erkrankungen und Training für den Rücken

Einseitige Belastungen in Alltag und Beruf führen häufig zu Rückenbeschwerden mit schmerzhaften Verspannungen bis hin zum Bandscheibenvorfall. Das Rückentraining zielt darauf ab, die Muskulatur zu kräftigen, muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken und das muskuläre Gleichgewicht wiederherzustellen. Wirbelsäulengymnastik mit einem gezielten Kraft- und Beweglichkeitstraining für die gesamte rumpfstabilisierende Muskulatur kann hier gesundheitsfördernd wirken: funktionsgerechte Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Übungen zur Verbesserung der Flexibilität und Koordination sind Bestandteil des Training ab, Tipps für rückengerechtes Alltagsverhalten werden vermittelt.

Therabänder, Gymnastikbälle, Stäbe, Hanteln, Igelbälle und andere Kleingeräte sowie ein ansprechendes Bewegungsprogramm auch mit Musik sorgen für ein attraktives Training in der Gruppe. Die individuelle Belastbarkeit wird durch Auswahl verschiedener Übungen berücksichtigt.

Termine:	montags	09:00 – 09:45 Uhr
	montags	09:45 – 10:30 Uhr
	montags	11:15 – 12:00 Uhr
	montags	14:00 – 14:45 Uhr
	montags	14:45 – 15:30 Uhr
	montags	15:30 – 16:15 Uhr
	montags	16:15 – 17:00 Uhr
	montags	18:30 – 19:15 Uhr

	dienstags	08:30 – 09:15 Uhr
	dienstags	09:15 – 10:00 Uhr
	dienstags	14:30 – 15:15 Uhr
	dienstags	15:15 – 16:00 Uhr

## Orthopädische Erkrankungen und Training für den Rücken

dienstags	18:00 – 18:45 Uhr
dienstags	18:45 – 19:30 Uhr
dienstags	19:30 – 20:15 Uhr
dienstags	20:15 – 21:00 Uhr

mittwochs	08:30– 09:15 Uhr
mittwochs	09:15 – 10:00 Uhr
mittwochs	10:00 – 10:45 Uhr
mittwochs	15:30 – 16:15 Uhr
mittwochs	14:45 – 15:00 Uhr
mittwochs	19:30 – 20:15 Uhr
mittwochs	20:15 – 21:00 Uhr

donnerstags	10:00 – 10:45 Uhr
donnerstags	10:45 – 11:30 Uhr
donnerstags	14:45 – 15:30 Uhr
donnerstags	15:30 – 16:15 Uhr
donnerstags	16:15 – 17:00 Uhr
donnerstags	17:00 – 17:45 Uhr
donnerstags	17:45 – 18:30 Uhr
donnerstags	17:15 – 18:00 Uhr
donnerstags	19:30 – 20:15 Uhr
donnerstags	20:15 – 21:00 Uhr

freitags	08:30 – 09:15 Uhr
freitags	09:15 – 10:00 Uhr
freitags	11:00 – 11:45 Uhr
freitags	11:45 – 12:30 Uhr

Dauer/Ort: fortwährend / 45 min.  
Gemeinschaftsräume /  
Gymnastikraum

Ärztliche  
Begleitung: **Oberarzt Markus Schlächter**  
Ärztlicher Leiter  
Euregio Reha Zentrum gGmbH

## Orthopädische Erkrankungen und Training für den Rücken

---

**Anne Piepel-Taeger**  
Sportlehrerin/-therapeutin DVGS  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

**Anneliese Sebbesse**  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

**Ilona Prost**  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

**Elke Mühlenberg**  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

**Markus Vergossen**  
Übungsleiter Rehasport  
Profil „Orthopädie“

**Elke Frings**  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

**Sandra Serafimovski**  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

**Irmi Falkenberg**  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

## Orthopädische Erkrankungen und Training für den Rücken

---

**Claudia Löhmann**  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

**Andrea Brand**  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

**Stefan Heinen**  
Übungsleiter Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“, Gymnastiklehrer

**Monika Schneider**  
Übungsleiterin Rehabilitationssport,  
Profil „Orthopädie“, Gymnastiklehrerin

**Hans-Jochen Heck**  
Übungsleiter Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

**Ralf Dorschel**  
Übungsleiter Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

**Nadine Vergossen**  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

**Annemie Neumann**  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

**Marco Trautmann**  
Übungsleiter Rehabilitationssport  
Profil „Orthopädie“

## Herzsport

### Sport in ambulanten Herzsportgruppen unter sporttherapeutischer Anleitung am Krankenhaus

Sie hatten einen Herzinfarkt, leiden an Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit oder haben eine Bypass- oder Herzklappen-Operation hinter sich?

Sie wollen wieder fit für den Alltag werden, ihre allgemeine Leistungsfähigkeit trainieren und verbessern oder einer drohenden Herzerkrankung vorbeugen?

Unter fachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit, am Sport in ambulanten Herzsportgruppen teilzunehmen, und zwar im Rahmen Ihrer individuellen Belastbarkeit. Speziell ausgebildete Herzgruppenleiter bieten Ihnen die Möglichkeit, vor allem Koordination und Ausdauer zu trainieren. Regelmäßige Pulskontrollen und ein auf Sie individuell abgestimmtes Programm helfen, Überlastung zu vermeiden. Auf Wunsch messen wir vor Sportbeginn Ihren Blutdruck. Wir führen Sie an das Training auf dem Fahrradergometer heran und zeigen Ihnen Übungen zur Kräftigung und Dehnung verschiedener Muskeln.

Training mit Physiotubes, Kurzhanteln, Theraband, Flexibar, Step und Fitnessball sowie weiteren Geräten ermöglichen für ein abwechslungsreiches Training in der Gruppe. Im Rahmen des individuell gestalteten Ausdauertrainings haben die Teilnehmer Gelegenheit, die Technik des Nordic Walkings zu erlernen. Lockerungs- und Entspannungsübungen sowie Tipps für den Alltag gehören dazu.

- **Ziele des Herzsports sind:**
- Ökonomisierung der Herz-Kreislauffähigkeit
- Senkung des Ruhe- und Belastungspuls
- Verbesserung der Durchblutung und der Sauerstoffversorgung des Herzmuskels
- Ökonomisierung von Bewegungsabläufen und damit Reduzierung des Sauerstoffbedarfs des Herzmuskels

## Herzsport

Termin:	Mo, Do, Fr	09:00 – 10:30 Uhr
	Mo	14:15 – 15:45 Uhr
	Mo	15:45 – 17:15 Uhr
	Mo	17:15 – 18:45 Uhr
	Mo	18:45 – 20:15 Uhr
	Di	09:15 – 10:45 Uhr
	Di	10:45 – 12:15 Uhr
	Di	16:30 – 18:00 Uhr
	Di, Mi, Do	18:00 – 19:30 Uhr
	Fr	10:30 – 12:00 Uhr
	Mi	08:30 – 10:00 Uhr
	Mi	10:00 – 11:00 Uhr
	Mi	11:00 – 12:30 Uhr
	Fr	17:30 – 19:00 Uhr
Fr		19:00 – 20:30 Uhr

Dauer: fortwährend / jeweils 90 min.

Ort: Gemeinschaftsräume

Leitung: **Markus Vergossen**  
Übungsleiter Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Ralf Dorschel**  
Übungsleiter Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Doris Müller**  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Bernd Rütten**  
Übungsleiter Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Annemie Neumann**  
Übungsleiter Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Anne Piepel-Taeger**

Sportlehrerin/-therapeutin DVGS  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Elke Frings**

Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Sonja Zippel**

Dipl.-Sportlehrerin  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Irmi Falkenberg**

Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Claudia Löhmann**

Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Anneliese Sebbesse**

Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Sabine Kießler-Lürken**

Dipl. Sportlehrerin  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Eliane Peters**

Übungsleiter Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Ilona Prost**

Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Stefan Heinen**

Übungsleiter Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“,  
Gymnastiklehrer

**Brunhilde Kujawski**

Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Regina Rheinstädler**

Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Nadine Vergossen**

Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Monika Schneider**

Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

**Martina Weniger**

Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

Ärztliche  
Begleitung:

**Prof. Dr. med. Uwe Janssens**

Chefarzt Klinik für Innere Medizin und  
Internistische Intensivmedizin  
am St.-Antonius-Hospital Eschweiler

**Norbert Schallenberg**

Oberarzt Klinik für Fachübergreifende  
Frührehabilitation und Sportmedizin  
am St.-Antonius-Hospital Eschweiler

## Herz- und Gefäßtraining

Bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit – PAVK – kommt es oftmals zu Einengungen bzw. Verschlüssen in den Beinarterien. Die hinter diesen „Stenosen“ liegenden Muskeln werden folglich nicht optimal durchblutet – bei Belastungen, wie längerem Gehen, Treppensteigen o.ä. müssen die Betroffenen aufgrund des entstehenden Sauerstoffmangels und der damit verbundenen Schmerzen stehen bleiben und eine Pause einlegen. Die Gehstrecke bzw. „Wegbelastbarkeit“ im Alltag ist aufgrund dieser arteriellen Durchblutungsstörungen oftmals massiv eingeschränkt.

Ein gezieltes und ausgewähltes sporttherapeutisches Training kann bei diesen Durchblutungsstörungen den weiteren Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen: Durch forcierte Belastung der betroffenen Muskeln kann die Entstehung von sog. „Umgehungskreisläufen“ um die verengten bzw. verschlossenen Arterien herum gefördert werden. Der Muskelstoffwechsel und vor allem die Koordination werden verbessert. Ziel ist die Steigerung bzw. der Erhalt der Gehstrecke, aber auch eine Leistungsverbesserung des Herz-Kreislaufsystems allgemein. Der rapide Fortschritt der Erkrankung soll durch das Training eingedämmt werden. Das Training bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit, im Volksmund oft als „Schaufensterkrankheit“ bekannt, ist wissenschaftlich fundiert und seit Jahren als fester Bestandteil im Therapiekonzept integriert.

Ausgewählte Übungen mit speziellen Trainingsgeräten ermöglichen ein attraktives Training des gesamten Herz-/Kreislaufsystems, das in der Gruppe außerdem Spaß bringt und so die Teilnehmer zu dauerhaftem Sporttreiben im Sinne der Förderung der Gesundheit motiviert.

Der Sport kann vom Arzt verordnet werden. Die Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen der Vereinbarungen zum ambulanten Rehabilitationssport an den Kosten.

## Herz- und Gefäßtraining

Termin:           mittwochs 14:30 - 16:00 Uhr  
                      freitags     16:00 - 17:30 Uhr

Dauer:            fortwährend / 90 min.

Leitung:         **Claudia Löhmann**  
                      Übungsleiterin Rehabilitationssport  
                      Profil „Innere Medizin“

**Anne Piepel-Taeger**  
Sportlehrerin/ -therapeutin DVGS  
Übungsleiterin Rehabilitationssport  
Profil „Innere Medizin“

Ärztliche  
Begleitung:     **Prof. Dr. med. Uwe Janssens**  
                      Chefarzt Klinik für Innere Medizin und  
                      Internistische Intensivmedizin  
                      am St.-Antonius-Hospital Eschweiler

**Norbert Schallenberg**  
Oberarzt Klinik für Fachübergreifende  
Frührehabilitation und Sportmedizin  
am St.-Antonius-Hospital Eschweiler

Ort:                Gemeinschaftsräume im  
                      Elisabethheim

Information:

Neue Teilnehmer für Rehasport vereinbaren bitte  
zunächst einen Termin für ein Beratungsgespräch!

## Selbsthilfegruppen – Gesprächskreise

### Bundesverband Arbeitskreis überaktives Kind e.V. – Selbsthilfegruppe für Eltern von ADS/ADHS-Kindern und - Jugendlichen Eschweiler

ADS, ADHS, MCD, Hyperaktivität – Abkürzungen, und Begriffe für eine Diagnose, mit denen Sie bzw. Ihr Kind konfrontiert werden? Ihr Kind ist ein „Zappelphilipp“, wird als „Träumerchen“ bezeichnet, ist „hyperaktiv“, zeigt eine nicht zu bremsende Impulsivität und leidet unter Aufmerksamkeitsstörungen in Schule und Alltag? Der Kinderarzt spricht bei Ihrem Kind bereits von Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung? Ihr Kind entwickelt Schulprobleme, hat wenig Selbstvertrauen, ist und-konzentriert bei der Bewältigung seiner Aufgaben und neigt ggf. auch zu Depressionen? Sie suchen Gespräch und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen, um Strategien im Umgang mit diesem Krankheitsbild zu entwickeln? Sie sind herzlich willkommen in der Selbsthilfegruppe des Bundesverbandes Arbeitskreis überaktives Kind e.V. – schauen Sie einfach mal vorbei!

Termin: am 2. Mittwoch im Monat, 20:00 Uhr

Leitung: **Herta Bürschgens**  
Telefon: **02403/506466**

Ärztliche  
Begleitung: **Dr. med. Jürgen Oppelt**, Kinderarzt  
Ort: Seminarraum 4

## Selbsthilfegruppe für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind

Diese Gesprächsrunde trifft sich monatlich und will betroffenen Frauen Gelegenheit zum Gespräch und Erfahrungsaustausch untereinander geben. Darüber hinaus soll diese Gruppe auch einen Beitrag zur psychosozialen Unterstützung und zur Krankheitsbewältigung leisten. Schauen Sie einfach mal vorbei – Sie sind herzlich willkommen!

Termine: am 1. Montag im Monat 18:00 Uhr

Leitung: **Euphrosine Schmid**  
Telefon Nr. 02409/1725  
**Gisela Sonntag**  
Telefon-Nr. 02403/51155

Ort: Seminarraum 4



## Information / Anmeldung

Ihre Ansprechpartner:

**Ruth Heinz**

Mitarbeiterin Verwaltung

**Anneliese Sebbesse**

Mitarbeiterin Verwaltung

Übungsleiterin Rehabilitationsport

Profil „Innere Medizin“ und „Orthopädie“

**Anne Piepel-Taeger**

Sportlehrerin und Sporttherapeutin DVGS

Übungsleiterin Profil „Innere Medizin“, „Orthopädie“,

„Neurologie“, „Sport in der Krebsnachsorge“

**Bürozeiten:**

**Montag – Donnerstag** 09:00 – 12:00 Uhr

**Montag** 14:00 – 16:00 Uhr

**Dienstag ab 14:00 Uhr nach Terminvereinbarung**

Tel.: 02403/76-1155 Fax: 02403/76-1834

Email: [gesundundfit@sah-eschweiler.de](mailto:gesundundfit@sah-eschweiler.de)

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

Leider können wir Ihnen keinen kostenfreien Parkplatz auf dem Hospitalgelände zur Verfügung stellen.

Fragen Sie an der Information des Hospitals nach dem Wegweiser für kostenlose Parkmöglichkeiten in Hospitalnähe oder informieren Sie sich auf unserer

Homepage: [www.sah-eschweiler.de](http://www.sah-eschweiler.de)

Zentrum für Gesundheit und Sport

am St.-Antonius-Hospital gGmbH Eschweiler

Sport und Gesundheit am  
St.-Antonius-Hospital Eschweiler e.V.

St.-Antonius-Hospital gGmbH

Dechant-Deckers-Str.8

52249 Eschweiler

Amtsgericht Aachen HRB22220

Geschäftsführer: Elmar Wagenbach

[www.sah-eschweiler.de](http://www.sah-eschweiler.de)





## SPORT & GESUNDHEIT

St.-Antonius-Hospital Eschweiler



**Zentrum für Gesundheit und Sport  
am St.-Antonius-Hospital Eschweiler und  
Sport und Gesundheit am St.-Antonius-Hospital Eschweiler e.V.**

Bewegung, Sport und Entspannung –  
Kurse und Rehasportgruppen

Rufen Sie uns an, wir sind für Sie da!

Neue Teilnehmer für den Rehasport vereinbaren bitte zunächst  
einen Termin für ein Beratungsgespräch.

Sie erreichen uns telefonisch: 02403-76-1155

In Kooperation mit Sport und Gesundheit  
am St.-Antonius-Hospital e. V.