



Gesund durch Bewegung

Reha- und Gesundheitssport im Franziskus Hospital



Diese Sportkurse biete ich Ihnen in Zusammenarbeit mit dem Reha- und Gesundheitssportverein »Gesund durch Bewegung e. V.« an. Sie sind jederzeit herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie.

Sich bewegen und aktiv sein – ein gutes Gefühl

Mit Diagnosen und Erkrankungen umzugehen, ist ausnahmslos für jeden Patienten nicht einfach. Neben einer erstklassigen medizinischen Diagnose und Therapie ist jedoch auch die Nachsorge ein sehr wichtiger Teil der ganzheitlichen Behandlung. Ein Bereich der Nachsorge kann sportliche Aktivität sein.

Leichte, sportliche Belastungen

Wenn es Ihre Krankheit zulässt, ist es gut, so früh wie möglich mit sanfter Bewegung zu beginnen. Bereits während der Therapiezeit im Krankenhaus können Sie an den Start gehen.

Der Sportkurs richtet sich an Patienten, die erkrankt waren oder sind. Mit leichten, sportlichen Übungen unterstützen wir die körperliche Fitness und verbessern gezielt die Beweglichkeit. So können Muskel-dysbalancen ausgeglichen und die Atemtechnik gefördert werden – und ganz nebenbei wird auch das Immunsystem gestärkt. Da der Sportkurs durch einen Arzt begleitet wird, können wir auch gezielt auf Ihre individuellen, medizinischen Sorgen eingehen.



Mobilisierung der Kräfte

Ziel bei allen Bewegungen ist es, Ihnen ein angenehmes, befreiendes, motivierendes und energispendendes Gefühl zu vermitteln. Gemeinsam in der Gruppe möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre körperlichen Kräfte zu mobilisieren, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und akzeptieren zu lernen. Zudem geben wir Ihnen Raum, um über Gefühle und Ängste zu sprechen.

Unsere Kursangebote auf einen Blick

JEDEN DIENSTAG	09:00 – 09:45 Uhr Die innere Mitte spüren – Beckenbodentraining für die Frau und den Mann

	09:50 – 10:35 Uhr Balance – Entspannte Gymnastik für sie und ihn

	10:40 – 11:25 Uhr WIR – Sport in der Krebsnachsorge

JEDEN FREITAG	12:00 – 12:45 Uhr Sport für Übergewichtige

JEDEN SAMSTAG	13:00 – 14:00 Uhr Wassergymnastik

Franziskus Hospital Bielefeld Gesundheitszentrum

Kiskerstraße 19–21
33615 Bielefeld



Sportkurs-Leiterin:

Anja Hasenklever

Diplom Sport- und Fitnesstrainerin,
Rehabilitationstrainerin

Telefon: 0521 9503395

Anja.Hasenklever@googlemail.com

Die Kurse finden statt im Gesundheitszentrum –
direkt gegenüber des Franziskus Hospitals.

Rehabilitationssport wird nach § 44 Sozialgesetz IX gefördert und von vielen Krankenkassen bis zu 100 Prozent bezahlt. Rehasport kann und darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden und wird von den Krankenkassen zeitbegrenzt als Pflichtleistung gefördert und bezuschusst. Im Regelfall erfolgt die ärztliche Verordnung über 50 Übungseinheiten.



TÜVRheinland®
CERT
ISO 9001

Das Franziskus Hospital Bielefeld ist zertifiziert:
Damit verpflichten wir uns, hohe Maßstäbe an
die Qualität unserer Arbeit zu stellen.