

## 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.

Die Sportkurse richten sich an Patientinnen und Patienten, die erkrankt waren oder es noch sind. Mit leichten, sportlichen Übungen unterstützen wir die körperliche Fitness und verbessern gezielt die Beweglichkeit. So können Muskeldysbalancen ausgeglichen und die Atemtechnik gefördert werden – und ganz nebenbei wird auch das Immunsystem gestärkt. Da die Sportkurse durch einen Arzt begleitet werden, 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 energiespendendes 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.



### KONTAKT

#### Franziskus Hospital Bielefeld Gesundheitszentrum

Kiskerstraße 19  
33615 Bielefeld

Rehabilitationssport wird nach § 44 Sozialgesetzbuch 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.

#### Franziskus Hospital Bielefeld

Kiskerstraße 26  
33615 Bielefeld  
Telefon: 0521 589-0  
Telefax: 0521 589-4204  
info@franziskus.de  
www.franziskus.de



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

Gestaltung: www.visio-kommunikation.de | Fotos: Robert Kneschke/fotolia.com (Titel, S. 2);  
Christopher Fütcher/iStockphoto.com (S. 5) | Stand: April 2018 | 021717



## Reha- und Gesundheitssport im Franziskus Hospital



## 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 ganzheit-  
lichen Behandlung.

Ein Bereich der Nachsorge kann sportliche  
Aktivität sein.

# Unsere Kursangebote im Gesundheitszentrum am Franziskus Hospital

## »Vitalis Aktiv Gesund«

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

09:45 – 10:30 Uhr  
Balance – Entspannte Gymnastik für Sie und Ihn

10:30 – 11:15 Uhr  
WIR – Sport in der Krebsnachsorge

11:15 – 12:00 Uhr  
Lungensport

im Gesundheitszentrum Seminarraum »Bremen«

**SAMSTAG** 09:30 – 14:00 Uhr  
Wassergymnastik (6 aufeinanderfolgende Kurse,  
jeweils 45 Minuten)

im Bewegungsbad

**Kursleiterin:**  
**Anja Hasenklever**  
Diplom Sport- und Fitnesstrainerin,  
Rehabilitationstrainerin  
Telefon: 0521 9503395  
anja.hasenklever@googlemail.com

Dieses Angebot besteht in Kooperation zwischen »Vitalis Aktiv Gesund«  
und dem Franziskus Hospital Bielefeld.

## »Sportbund Reha Kurse«

**FREITAG** 09:00-09:45 Uhr  
Reha-Sport in der Krebsnachsorge

10:00 – 10:45 Uhr  
Reha-Sport  
»Morbus Bechterew«

im Gesundheitszentrum Seminarraum »Bremen«

**Kursleiterin:**  
**Brigitte Theus-Wegener**

Dieses Angebot besteht in Kooperation zwischen »Sportbund Reha  
Kurse« und dem Franziskus Hospital Bielefeld.

**SPORTBUND**  
*Reha* **KURSE**

### Anmeldung und Beratung im Sportbund:

Sportbund Bielefeld  
August-Bebel-Straße 57  
33602 Bielefeld  
Telefon: 0521 52515-10  
info@sportbund-kurse.de  
www.sportbund-kurse.de

### Öffnungszeiten Sportbund:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 10:00 – 16:00 Uhr  
Mittwoch: 10:00 – 18:00 Uhr  
Freitag: 10:00 – 13:00 Uhr