





Aquafitness
Elternschule
Ernährung
Gesundheitssport
Rehasport



Programm KKRN-aktiv



	Anmeldung und Kontakt	4
	Mitgliedschaft im KKRN-aktiv e. V.	6
	Aquafitness	8
	Aqua-Pilates	9
	Aquafitness Knie-Hüfte-Spezial	9
	Elternschule	10
	Angebote der Elternschule	11
	Ernährung	12
	„Ich nehme ab“ – Ein Programm zum abnehmen	12
	Optifast® 52 - Jahresprogramm	13
	Optifast® - Kurzprogramm	14
	Optifast® - Individualprogramm	14
	Obeldicks + Obeldicks Light	14
	Gesundheitssport	15
	Bodyforming	15
	Dance-Fitness	16
	Faszientraining	16
	Faszilates	17
	Fit Mix	18
	Indoor-Cycling	18
	Intensives Beckenbodentraining	19
	Pilates	19
	Rücken-Spezial	20
	Wirbelsäulengymnastik	20
	Halswirbelsäule-Spezial	21
	Knie und Hüfte-Spezial	21
	Zumba® Fitness	22
	Zumba® Fitness Gold	22
	Autogenes Training	23
	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	23
	Hatha-Yoga	24
	MBSR	24
	Rehasport	25
	Sitzgymnastik	26
	Orthopädischer Rehasport	26
	Rücken-Spezial	27
	Halswirbelsäule-Spezial	27
	Knie und Hüfte-Spezial	27
	Entspannung für Schmerzpatienten	28
	Lungensport	28
	Herzsport	29
	Rehasport für Diabetiker	29
	Krebssport	30
	Aquafitness	31
	KKRN-aktiv - Karriere	32

WIR SIND FÜR SIE DA!

Sie haben Fragen oder möchten sich direkt für einen Kurs anmelden? Hierfür stehen wir Ihnen an allen vier Standorten telefonisch und per Mail zur Verfügung. Die genauen Sprechzeiten entnehmen Sie bitte den Angaben zum jeweiligen Standort. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung, Anregung und Ihren Anruf. **Melden Sie sich auch gerne bei uns per E-Mail oder online unter www.kkrn-aktiv.de.**

Leitungen



Susanne Langenhorst
KKRN-aktiv e.V.



Susanne Horstenkamp
KKRN-aktiv e.V.



Anika Hauke
Elternschule



Meike Göbeler
Elternschule



Andrea Urbanski
Elternschule

Anmeldung und Kontakt



Haltern am See:



Jasmin Fuchs, Mara Schröder

Telefon 02364 104-27309 · aktiv-haltern@kkrn.de



Anmeldung und Kontakt

Dorsten/Elternschule:



Brigitte Winkler, Andrea Urbanski, Svenja Wolf
Anika Hauke, Meike Göbeler
Telefon 02362 29-57211 · aktiv-dorsten@kkrn.de
elternschule@kkrn.de



Sprechzeiten
KKRN-aktiv
Montag - Freitag
9 - 13 Uhr
Dienstag, Donnerstag
15 - 17 Uhr
und nach
Vereinbarung

Sprechzeiten
Elternschule
Montag - Freitag
9 - 13 Uhr
Dienstag, Donnerstag
15 - 17 Uhr
und nach
Vereinbarung

Marl:



Beate Slempl, Silke Darmstädter
Telefon 02365 911-359 · aktiv-marl@kkrn.de



Montag - Donnerstag
9 - 12 Uhr
Montag, Dienstag,
Donnerstag
14 - 16 Uhr
und nach
Vereinbarung

Herten-Westerholt:



Verena Reddig, Sonja Goltz, Mara Schröder
Telefon 0209 6191-143, aktiv-westerholt@kkrn.de



Montag, Mittwoch
9 - 11 Uhr
Dienstag, Freitag
8 - 11 Uhr
Dienstag
13 - 18 Uhr
und nach
Vereinbarung

Mitgliedschaft im KKRN-aktiv e. V.



Gerne können Sie Mitglied in unserem Verein werden. Um mehr über die Vorteile einer Mitgliedschaft zu erfahren, informieren Sie sich bitte in unseren Geschäftsstellen. Eine Teilnahme an den Kursen ist natürlich auch ohne Mitgliedschaft möglich.

Ferienzeiten

Bitte fragen Sie Ihre/n Trainer*innen wie Ihr Bewegungsangebot in den Ferien stattfindet.

Für Vereinsmitglieder finden die Gruppen fortlaufend außer in den Vereinsferien (6 Wochen im Jahr) statt. Die genauen Termine werden in den Kursen rechtzeitig bekannt gegeben. Die Herzsportgruppen finden in der Schulzeit statt. Alle anderen Rehasportgruppen finden, außer in den Vereinsferien, fortlaufend statt.

Kündigung

Ihre Kündigung Ihrer Mitgliedschaft kann nach einem Vierteljahr Mitgliedschaft schriftlich jeweils zum 31.03., 30.06., 30.09. und 31.12. erfolgen. Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Quartalsende.

Mitgliedschaft im KKRN-aktiv e. V.

Abmeldung bei Krankheit

Regelungen zur Abmeldung bei Krankheit können Sie jederzeit in der Satzung des KKRN-aktiv-Vereins einsehen.

Satzung

In der Geschäftsstelle können Sie jederzeit unsere Vereinssatzung einsehen.

Versicherung

Für alle Sportangebote und Lehrgänge im Rahmen des Sportversicherungsvertrages besteht beim Sporthilfe e. V. Versicherungsschutz. Wegeunfälle sind ausgeschlossen. Eine Haftung für persönliche Gegenstände kann nicht übernommen werden. Wir empfehlen, keine wertvollen Gegenstände wie Kleidung, Schlüssel, Geld usw. in den Umkleideräumen zu lassen.

Zahlung

Der Einzug der Gebühren erfolgt nach Veranstaltungsbeginn per Lastschriftverfahren von Ihrem Konto zum ersten Arbeitstag des darauffolgenden Monats (z. B. Beginn 15.01., Einzug der Gebühr ist der erste Arbeitstag im Februar). Die Mitgliedsbeiträge und -gebühren werden immer zum ersten Arbeitstag eines jeden Monats eingezogen.

Barzahlungen sind gegen eine Bearbeitungsgebühr von 5 Euro ebenfalls möglich.





Der reguläre Aquafitnesskurs wird sowohl als Gesundheits-sport- als auch als Rehasportkurs angeboten.

AQUAFITNESS

Was ist denn eigentlich dran am Wasser? Oder drin? Was macht Wasser zu einem so tauglichen Element für gesunde Bewegung? Die Antwort ist ganz einfach. Wasser ist - gewissermaßen - leicht und schwer zugleich.

Wasser ist leicht: Der Korken schwimmt oben, Wasser trägt uns. Seine natürliche Auftriebskraft nimmt Gewicht von den Gelenken, vermittelt uns einen Eindruck von Schwerelosigkeit. So ist Training im Wasser sehr gut für Menschen, die z. B. Erkrankungen des Bewegungsapparats haben. **Wasser ist schwer:** Wasser gibt uns Widerstand. Alle Bewegungen sind automatisch langsamer, gleichzeitig müssen sich die Muskeln stärker „anstrengen“. Das trainiert sie so besonders effektiv - aber eben ohne die Gelenke zu belasten.

Was leistet Wasser noch:

- Wasser massiert (durch den Wasserdruck) den Körper. Das ist wohltuend.
- Der Wasserdruck steigert den venösen Rückfluss des Blutes in den Beinen.
- Es stärkt das Herz-Kreislauf-System. Bewegung im Wasser trainiert die Atemmuskulatur besonders gut!
- Training im Wasser hat kaum Verletzungspotenzial!



Die reine Wasserzeit in den Kursen beträgt mindestens 45 Minuten.

AQUA-PILATES

Bei Aqua-Pilates ist das Wasser Ihr Trainingsgerät! Denn Sie arbeiten gegen den Widerstand des Wassers - was Ihre Muskeln stärker fordert. Gleichzeitig sind Sie die ganze Zeit (durch das „instabile“ Element Wasser) damit beschäftigt, die Balance zu halten - und parallel die Übungen zu vollziehen. Ein guter Nebeneffekt: Bei aller Anstrengung und Konzentration massiert der Druck des Wassers kontinuierlich Ihren Körper. Es ist eine Trainingsmethode, um die tiefliegende Bauchmuskulatur, den Beckenboden und die stabilisierende Rückenmuskulatur zu festigen. Bei den langsamen, konzentriert durchgeführten Übungen atmen Sie bewusst tief ein und aus.

AQUAFITNESS KNIE-HÜFTE-SPEZIAL

Das spezielle Bewegungsprogramm im Wasser dient dem Aufbau der Muskulatur, dem Erhalt und der Steigerung von Stabilität und Beweglichkeit, sowie der Verbesserung der Koordination. Funktionelle Gymnastik, Gangschule, Koordinations- und Faszientraining runden das Angebot ab. Für Personen mit Knie- und/oder Hüftarthrose und zur Nachbehandlung von Operationen dieser Gelenke (u.a. TEP) ist unsere Knie- und Hüftgruppe hervorragend geeignet.

Unsere Angebote sind durch eine Wassertiefe von ca. 1,40 m auch für Nichtschwimmer und Personen aller Altersgruppen geeignet.

Rehasport im KKRN-aktiv e.V. wird zu 100 % von den gesetzlichen Krankenkassen getragen. Voraussetzung ist der ausgefüllte und genehmigte „Antrag auf Kostenübernahme von Rehabilitationssport“, der beim behandelnden Arzt erhältlich ist.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren verschiedenen Angeboten im Wasser!



„Jedem **Anfang** wohnt ein **Zauber** inne.“

Hermann Hesse

Wir freuen uns, Ihnen im Rahmen unserer Hebammenbetreuung und Elternschule ein individuelles und umfangreiches Programm anbieten zu können.

Wir sind in folgenden Standorten für Sie da:

Dorsten – St. Elisabeth-Krankenhaus

Marl – Marien-Hospital

Herten-Westerholt – Gertrudis-Hospital

Unser Angebot umfasst Seminare und Kurse „Rund ums Baby und die Familie“, die von unseren Hebammen, Pädagogen, Sozialpsychologen und Sporttherapeuten geleitet werden.

Möchten Sie sich genauer über unsere Angebote für Schwangere, Babys und Familien informieren?

Bitte schauen Sie dafür in die separate Broschüre der Elternschule, die außer den KKRN-aktiv-Kursen auch noch die Angebote unserer Geburtshilfe sowie von weiteren Kooperationspartnern enthält. Sie finden die Broschüre auch auf unserer Homepage www.kkrn-aktiv.de.



ANGEBOTE DER ELTERNSCHULE

- Aquafitness für Schwangere
- Yoga für Schwangere
- Aquafitness nach der Geburt
- Beckenbodentraining
- MamaFit
- Babymassage
- Schwimmkurse für Babys und Kleinkinder
- Zwerge Kunterbunt
- Wichtelchen Miniclub
- Wichtelchen Krabbelgruppe
- Turnzwerge
- Sportflöhe
- Musikzwerge
- **Seminare für die Familie**, wie z. B.
 - Wir erwarten ein Baby – Die richtige Vorbereitung
 - Stillen – Die kostbare Zeit nach der Geburt
 - Ihr Baby gesund ernährt – Der erste Brei
 - Essen mit der ganzen Familie
 - Kinder und Haustiere
 - Babypflege – Wickeln - Baden - Verwöhnen
 - Kurs für die große Schwester, den großen Bruder
 - Reanimationstraining für Säuglinge und Kleinkinder





ERNÄHRUNG – GEBEN SIE SICH GESUNDES FUTTER

Wie wir essen, beeinflusst maßgeblich unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Über Ernährung lassen sich z. B. Erkrankungen vermeiden und/oder Heilungsverläufe unterstützen. Was und wie Sie essen, das entscheiden Sie! Seien Sie bereit, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und Gewohnheiten zu verändern.

Haben Sie im Hinterkopf: Es gibt kein Lebensmittel, das ALLE für den Menschen wichtigen Nährstoffe enthält. Wer sich also abwechslungsreich ernährt, der deckt automatisch viele wichtige Substanzen ab. Das ist also schon einmal nicht (mehr) so kompliziert. Gerne unterstützen wir Sie dabei, Ihre Ernährung für sich selbst optimal zu gestalten.

Ausgewogene Ernährung und Freude am Essen sind kein Widerspruch. Wie das funktioniert, lernen und erleben Sie in unseren Ernährungsangeboten.



Kann von der Krankenkasse als Präventionsangebot unterstützt werden.

„ICH NEHME AB“ – EIN PROGRAMM ZUM ABNEHMEN UND WOHLFÜHLEN

Das Programm beinhaltet die vier Module „Essen und Trinken“, „Bewegung“, „Entspannung“, und „Essverhalten“. Es setzt auf eine schrittweise Umstellung des Ernährungsverhaltens und den damit verbundenen Gewichtsverlauf und baut auf einen langfristigen Erfolg- für das Körpergewicht, die Gesundheit und das Wohlfühl. „Ich nehme ab“ ermöglicht allen Teilnehmer*innen individuelle Ziele und Lösungen und ein individuelles Tempo bei der Umsetzung, die gegenseitige Motivation in der Gruppe hilft von Beginn an.

Im Mittelpunkt stehen genussvolles und achtsames Essen und Trinken, Flexibilität und das Berücksichtigen persönlicher Vorlieben und nicht Verbote und Vorschriften.



OPTIFAST® 52 – JAHRESPROGRAMM

Interdisziplinär strukturiertes Jahresprogramm für Personen mit starkem Übergewicht (BMI >30). Sie werden intensiv von einem Team aus Ärzten, Krankenschwestern, Ernährungsberaterinnen, Verhaltens- und Sporttherapeuten betreut. Die Teilnehmer*innen kommen 1 Mal pro Woche für 3,5 Stunden zur Gewichtskontrolle, Arztvisite, zu den Sporteinheiten und der Gruppensitzung mit dem Verhaltenstherapeuten und/oder Ernährungsberatung in unser Zentrum.



Nähere Informationen erhalten Sie unter <https://www.optifast.de/abnehmprogramm/52-programm>.



OPTIFAST® – KURZPROGRAMM

Interdisziplinär strukturiertes 15-wöchiges Programm für Personen mit mäßigem Übergewicht (BMI 25 - 30). Sie werden intensiv von einem Team aus Ärzten, Verhaltenstherapeuten und Ernährungsberaterinnen betreut. Die Teilnehmer*innen kommen 1 Mal pro Woche für ca. 2,5 Stunden zur Gewichtskontrolle, Arztvisite und der Gruppensitzung mit dem Verhaltenstherapeuten und/oder Ernährungsberatung in unser Zentrum.



Nähere Informationen erhalten Sie unter <https://www.optifast.de/abnehmprogramm/16-kurzprogramm>.

OPTIFAST® – INDIVIDUALPROGRAMM

Individuelle Betreuung übergewichtiger Personen, entsprechen dem OPTIFAST-Kurzprogramm. Die Untersuchungs- und Gesprächstermine werden individuell mit dem/der Teilnehmer*innen abgesprochen. Dauer ca. 28 Wochen.



Nähere Informationen erhalten Sie unter <https://www.optifast.de/abnehmprogramm/individualprogramm>.



In der Regel übernehmen die Krankenkassen die Therapiekosten.

„OBELDICKS + OBELDICKS LIGHT“

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen kann bedeutsame Folgen für die seelische und körperliche Entwicklung der Betroffenen haben. In Kooperation mit der Vestischen Kinderklinik Datteln bieten wir das Schulungsprogramm „Obeldicks“ und „Obeldicks Light“ an.

Die intensive Betreuung erstreckt sich auf ein Jahr (Obeldicks Light 6 Monate) und beinhaltet die Bausteine Bewegungstherapie, Ess- und Verhaltenstraining und die parallele Begleitung und Schulung der Eltern.



GESUNDHEITSSPORT – RAUS AUS DER TRÄGHEIT, REIN INS PURE VERGNÜGEN

Die positiven Wirkungen eines regelmäßigen sportlichen Trainings sind wissenschaftlich belegt. Nicht ohne Grund ist der Sport aus sehr vielen Therapien nicht mehr weg zu denken. Leider steht dem durchschlagenden Erfolg des körperlichen Trainings die menschliche Trägheit allzu häufig im Weg – gerne unterstützen wir Sie dabei, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

Bewegungsmangel ist ein anerkannter Risikofaktor. Regelmäßig Sport treiben heißt:

- Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.
- Freude an Bewegung zu erleben.
- Wohlbefinden und Lebensqualität zu steigern.

BODYFORMING

Ziel des Bodyforming ist es, den Körper durch Fitness zu gestalten. Dabei geht es nicht nur um Gewichtsverlust, sondern auch darum, die Muskeln zu straffen und so Po, Bauch und Beine in die perfekte Form zu bringen.



Das Training ist für jedes Alter und für jeden Trainingsgrad geeignet.

Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, das alle großen Muskelgruppen mit einbezieht und die Fettverbrennung anregt. Das Angebot ist sehr abwechslungsreich, da das Training mit verschiedenen Geräten, wie zum Beispiel Therabänder, Hanteln, Bällen, Brasils usw. erfolgt. Durch die Übungen werden Kraft, Ausdauer und Flexibilität miteinander verbunden. Ziel ist es, den gesamten Körper zu stärken und zu straffen. Das erreicht man durch eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining.



Das Training ist für jedes Alter und für jeden Trainingsgrad geeignet.

DANCE-FITNESS

Dance-Fitness ist die Fusion aus Tanz und Cardio-Workout. Diese Kombination ist eine der vielseitigsten und effektivsten Trainingsmethoden, um Ihren Körper, Ihre Seele und Ihr Hirn fit zu halten. Die Bewegungsabläufe beim Dance Fitness basieren auf Ganzkörperübungen, die musikalisch und tänzerisch begleitet werden. Die Übungen verbessern gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination.



Das Faszientraining gibt es auch als Sitz-Angebot.

FASZIENTRAINING

Faszien sind elastische Strukturen im Körper, die aus Bindegewebe bestehen. Sie durchziehen den Körper wie ein Netz und verleihen ihm so Stabilität. Das Faszien-gewebe ist ein Ganzkörperanzug aus dünnem, elastischem Material. Faszien sind bei jeder Bewegung beteiligt, zahlreiche Bewegungsabläufe sind

jedoch ohne die Fähigkeit der Faszien zur Kraftübertragung, zur elastischen Rückfederung oder flexiblen Vorspannung gar nicht denkbar - unter anderem das Laufen und Hüpfen, das Hangeln und Hocken oder das Schleudern und Werfen.

Beim Faszientraining stehen vor allem die Strukturen im Mittelpunkt, die vom Muskel ausgehen: Der Muskel fungiert als Motor. Die Kraft, die von ihm ausgeht, wird über die Faszien auf den Bewegungsapparat übertragen. Prinzipiell ist das Faszientraining für jeden geeignet, der sein Körperbewusstsein verbessern und auch bis ins hohe Alter hinein fit und beweglich bleiben möchte - also schlichtweg für jeden.

FASZILATES

Faszilates kombiniert Faszien- und Pilates-Training. Beim Faszientraining trainieren Sie das Bindegewebe des Körpers und machen es so geschmeidig. Die Übungen lösen bestehende Verklebungen im Gewebe. Zusammen mit den Pilatesübungen kräftigen Sie die Muskulatur, besonders im Bauch-, Beckenboden- und Rückenbereich und mobilisieren sie. Das Training verbessert das Zusammenspiel der Muskulatur mit den bindegewebigen Strukturen des Körpers.

Das Ergebnis:

- Haltung und die Beweglichkeit verbessern sich.
- Die Bewegungsabläufe werden harmonischer.
- Die Schmerzen lassen nach.
- Das Wohlbefinden steigt.



FIT MIX

Im Vordergrund dieses Kurses steht die Ganzkörpergymnastik. Fit Mix bietet bei schwungvoller Musik, unter Verwendung von Kleingeräten, ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm an. Vielseitige Bewegungen aus einfachen Aerobic-Kombinationen, kräftigen die Muskulatur, kurbeln den Stoffwechsel an und stärken das Bindegewebe. Dieses abwechslungsreiche Programm stärkt nicht nur die Kondition, Koordination und Muskelkraft, sondern auch das Wohlbefinden des eigenen Körpers.



Das Training ist für jedes Alter und für jeden Trainingsgrad geeignet.

INDOOR-CYCLING

Indoor-Cycling ist ein effektives Gruppentrainingsprogramm auf stationären Indoor-Cycling-Bikes. Das Zusammenspiel von Ausdauer, Kraft, Technik, Schnelligkeit, Beweglichkeit sowie mentalen Aspekten, macht das Indoor-Cycling so einzigartig. Ziel ist es Gesundheit und Fitness für jeden Lebensstil, -alter und Fitnesslevel anzubieten, so dass alle Teilnehmer*innen mit unterschiedlichem Leistungsniveau harmonisch miteinander trainieren können.

INTENSIVES BECKENBODENTRAINING

Harninkontinenz und Gebärmuttersenkung - das sind zwei Tabuthemen (gewesen). Grund für die Symptome können z. B. Schwangerschaften sein. Gleichzeitig erkennen immer mehr Frauen und auch Männer, dass sie mit ihren Beschwerden aktiv umgehen können und möchten. Und sie schweigen nicht mehr. Der Kurs zeigt Verhaltensmuster und gezielte Übungen, um die Unterleibs- und Beckenbodenmuskulatur zu stärken. So können Sie viel erreichen - auch ohne operative Eingriffe.



Der Kurs ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

PILATES

Pilates ist zunächst eines: Eine Trainingsmethode, um die tiefliegende Bauchmuskulatur, den Beckenboden und die stabilisierende Rückenmuskulatur zu stärken. Diese Muskeln sind das „Powerhaus“. Hinzu kommt: Während des Trainings konzentrieren Sie sich ganz auf die Übungen, Ihren Körper, Ihre Atmung. Sie kommen gar nicht dazu, sich (gedanklich) mit Ihren Sorgen des Alltags zu beschäftigen.

Mit Pilates erreichen Sie z. B.:

- eine Stärkung des gesamten Bewegungsapparates mit bewusst kontrollierten Übungen
- die Vergrößerung der Beweglichkeit
- eine verbesserte Haltung
- eine schärfere Körpersilhouette

Weiterer Vorteil: Die Übungen können leicht Ihrem Fitnessgrad angepasst werden.



Pilates eignet sich für Einsteiger und Trainings- und Sportlerprobe. Neben den Fortgeschrittenengruppen bieten wir regelmäßig Anfängerkurse an.



RÜCKEN-SPEZIAL

Unser Rückentraining kräftigt und dehnt die Muskulatur, die Ihren Rumpf stabilisiert. Gleichzeitig mobilisiert es die Faszien - das sind die "Hüllen" um Organe, Muskeln und Muskelgruppen, die eine gleitende und damit reibungsfreie Bewegung möglich machen. Gewürzt ist das Training mit einer Prise von Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung, Koordination und Entspannung.

Trainieren Sie sich Ihre Rückenbeschwerden weg - oder lassen Sie sie gar nicht erst entstehen! Das Programm ist geeignet, um Rückenschmerzen vorzubeugen, eignet sich vor allem aber auch für Menschen, die bereits Beschwerden entwickelt haben.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mit der Wirbelsäulengymnastik kräftigen und stabilisieren wir Ihre Muskulatur und machen Ihren Rücken wieder fit für die Belastungen des Alltags.

Wir führen rückengerechte Kräftigungsübungen für die Beinmuskulatur, Muskulatur des Bauches, des unteren Rückens, der oberen Schulter- und Nackenmuskulatur, sowie des gesamten Oberkörpers durch! Wir bringen nicht nur Ihren Rücken und Ihre Wirbelsäule wieder ins Lot, sondern fördern auch Kraft und Beweglichkeit Ihres gesamten Bewegungsapparates!

Eine verbesserte Körperwahrnehmung sowie gute koordinative Fähigkeiten in Bezug auf rückengerechte Bewegungen in Alltag und Beruf sind weitere positive Effekte unseres Angebotes!



Das Training ist für jedes Alter und für jeden Trainingsgrad geeignet.

HALSWIRBELSÄULE-SPEZIAL

Ziel des Angebotes ist es, die Muskulatur der Kopf-, Hals- und Schultermuskulatur zu kräftigen, zu mobilisieren und zu entspannen. Mitmachen kann jeder. Besonders geeignet ist das Programm für Menschen, die bereits Beschwerden in dem Bereich haben. Gut unterstützend wirken die Übungen auch, wenn schon Bandscheibenvorfälle und -operationen nötig waren. Auch nach Eingriffen an der Schulter kann mit dem Angebot die Beweglichkeit wiederhergestellt und/oder erhalten werden.

Sie erlernen sanfte wie individuell angepasste Bewegungen. Und wir geben Ihnen Tipps, wie Sie mit kleinen Übungen, die wunderbar in den Alltag passen, Ihren Nacken-, Hals- und Schulterbereich locker halten können.

KNIE UND HÜFTE-SPEZIAL

Knie und Hüfte sind zwei große und besonders belastete Gelenke des Körpers. Ihr Aufbau ist recht komplex - und daher sind die Strukturen durchaus anfällig für Verletzung oder Abnutzung. Was diesen Gelenken besonders hilft ist, dass sie starke Muskeln in ihrer Arbeit unterstützen - ein starker Muskelapparat verrichtet sehr viel Haltearbeit und stabilisiert. Die Gymnastik für Knie und Hüfte richtet den Fokus von daher darauf, die Muskulatur zu stärken und so Beweglichkeit und Stabilität zu fördern. Genauso wichtig ist es zu lernen, wie man sich mit den beiden Gelenken bewegen sollte - das heißt, welche Bewegungen lassen Knie und Hüfte überhaupt zu. Aspekte des Kurses sind von daher Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit.



Der Kurs ist geeignet für Menschen mit Knie- und/oder Hüftgelenk-arthrose und zur Nachbehandlung von Operationen dieser Gelenke (z. B. TEP).



ZUMBA® FITNESS

Bei ZUMBA® herrscht Partystimmung - Lassen Sie sich vom lateinamerikanischen Lebensgefühl mitreißen! ZUMBA® ist ein Tanz- und Fitness-Programm, bei dem Sie sich zu südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen bewegen.



ZUMBA® ist absolut auch für Nichttänzer und Fitness-Neulinge geeignet!

Das Training verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe mit Elementen aus Aerobic- und Fitness-Workouts. Das schafft die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperforderndem Muskelaufbau.



ZUMBA® FITNESS GOLD

Speziell für Fitness-Einsteiger und ältere Teilnehmer*innen bieten wir ZUMBA®-Gold als Kurs an. In einer ZUMBA®-Gold-Stunde sind die Rhythmen langsamer, das Training kommt ohne Sprünge und schnelle Bewegungen aus.



ENTSPANNUNG STRESS KÖRPERWAHRNEHMUNG

Gesundheit ist charakterisiert durch körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Im Alltag überwiegen häufig die körperlichen und psychischen Belastungen. Zeit für die Pflege unseres Seelenlebens, für Regeneration und Entspannung fehlt.

AUTOGENES TRAINING – EINMAL AM TAG ZUR RUHE KOMMEN

Das Autogene Training bietet die Möglichkeit, ganz bewusst Entspannungsphasen in das Tagesgeschehen einzubauen. Es ist jederzeit an jedem Ort unabhängig von äußeren Bedingungen durchführbar und es genügen bereits wenige Minuten täglich.



Kann von der Krankenkasse als Präventionsangebot unterstützt werden.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN

Das Prinzip beruht auf einem Wechsel von Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Sie eignet sich zur Mitbehandlung bei Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen u.v.m. Sie ist einfach zu erlernen und vielseitig anzuwenden.



HATHA-YOGA

Bei den Yogaübungen steht nicht die äußere Form im Vordergrund, sondern es geht viel mehr um das Kennenlernen des eigenen Körpers und das innere Erleben. Ziel ist es, die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper und damit Gesundheit und Wohlergehen zu stärken. Die Yogaübungen schaffen durch das Zusammenspiel von Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung.

MBSR

MBSR heißt „Mindfulness-Based Stress Reduction“ - zu Deutsch: **Stressbewältigung durch Achtsamkeit.**

Achtsamkeit in der Stressbewältigung kann uns helfen:

- uns von unseren Gedanken nicht mehr so mitreißen zu lassen
- unbewusst ablaufende Gedanken- und Verhaltensmuster zu erkennen
- Empfindungen und Gefühle klarer wahrzunehmen
- belastende Situationen mit größerer Distanz anzugehen

Dieses Angebot ist für alle Menschen geeignet, die ihre Lebensqualität verbessern und mehr Ausgeglichenheit erzielen wollen. Sie lernen einen bewussteren und gesünderen Umgang mit Stress, um so Krankheiten vorzubeugen oder deren Heilung zu unterstützen.



Auch als Begleitung von Therapien kann MBSR eine wertvolle Hilfe sein.

Kann von der Krankenkasse als Präventionsangebot unterstützt werden.



Der Rehasport im KKRN-aktiv e. V. bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Kursteilnehmer*innen durch Bewegung und Sport ganzheitlich Ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können.

Inhalte und Ziele des Rehasportes

Beim Rehasport wird durch gezielte Gymnastik die gelenkstabilisierende Muskulatur gedehnt, gekräftigt und mobilisiert, die Körperfunktionen stabilisiert und den Beschwerden entgegengewirkt. Rehasport bezieht pädagogische, psychologische und soziale Gesichtspunkte ein und ist somit auf eine ganzheitliche Wirkungsweise ausgerichtet. Der Rehasport soll Hilfe zur Selbsthilfe bieten, die Verantwortung für die eigene Gesundheit stärken und zu einem lebensbegleitendem Sporttreiben motivieren.

Rehasport im KKRN-aktiv e.V. wird zu 100 % von den gesetzlichen Krankenkassen getragen. Voraussetzung ist der ausgefüllte und genehmigte „Antrag auf Kostenübernahme von Rehabilitationssport“, der beim behandelnden Arzt erhältlich ist.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren verschiedenen Rehasport-Angeboten!



Der Tastsinn und das Gleichgewicht werden gefördert, die Augen geschult.

Auch hier wird Herz-Kreislauf- und Ganzkörperkräftigungstraining erzielt.

SITZGYMNASTIK

Wer sich bewegt, der lebt. Es ist lebensnotwendig, sich regelmäßig aktiv zu betätigen. Mit dem Angebot der Sitzgymnastik wenden wir uns an Menschen, die ihre körperliche und geistige Beweglichkeit erhalten möchten. Sie trauen sich durch Bewegungseinschränkungen langes Gehen und Stehen nicht zu, wollen aber an einer Gymnastik teilnehmen, dann sind Sie hier genau richtig. Bereits durch einfache Gymnastik werden im Körper viele Sinne angeregt.



ORTHOPÄDISCHER REHASPORT

In erster Linie geht es bei diesem Bewegungsangebot um die Verbesserung bzw. Linderung bei Vorliegen von Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparats. Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität sind hier sehr wichtige Komponenten der Angebotsgestaltung. Der orthopädische Rehasport richtet sich an Teilnehmer*innen mit Schädigung des aktiven oder passiven Bewegungsapparates aufgrund von Haltungsschwächen, statischen Veränderungen, Fehlbelastungen, Überbelastungen, Erkrankungen, Haltungsproblemen durch Muskelschwäche oder traumatischen Ereignissen.

Ziele des orthopädischen Reha-Trainings:

- Schmerzreduktion
- Abbau von Schonhaltungen und Fehlbelastungen
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserte Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Kraftausdauer
- Abbau muskulärer Dysbalancen
- Spaß an der Bewegung



RÜCKEN-SPEZIAL

Ein harmonisches Muskelbild ist die Grundlage einer guten Haltung. Das Rückentraining stellt die gezielte Kräftigung und Dehnung der rumpfstabilisierenden Muskulatur und deren Faszien in den Mittelpunkt. Für Personen mit Rückenbeschwerden bzw. -erkrankungen und zur Nachbehandlung von Bandscheibenvorfällen ist dieses Angebot besonders geeignet.

HALSWIRBELSÄULE-SPEZIAL

Die Mobilisation, Kräftigung und Entspannung der Kopf-, Hals-, und Schultermuskulatur und deren Faszien (bindegewebige Struktur um die Muskeln) beugt Beschwerden vor und hilft Schmerzen zu lindern. Der Kurs richtet sich speziell an Personen mit Nackenbeschwerden, Halswirbelsäulenerkrankungen und zur Nachbehandlung von Bandscheibenvorfällen und -operationen.

KNIE UND HÜFTE-SPEZIAL

Das spezielle Bewegungsprogramm dient dem Aufbau der Muskulatur, dem Erhalt und der Steigerung von Stabilität und Beweglichkeit, sowie der Verbesserung der Koordination. Funktionelle Gymnastik, Gangschule, Koordinations- und Faszientraining runden das Angebot ab. Für Personen mit Knie- und/oder Hüftarthrose und zur Nachbehandlung von Operationen dieser Gelenke (u.a. TEP) ist unsere Knie- und Hüftgruppe hervorragend geeignet.



Das Angebot eignet sich für alle Altersgruppen.



Der Kurs ist geeignet für Menschen mit Knie- und/oder Hüftgelenk-arthrose und zur Nachbehandlung von Operationen dieser Gelenke (z. B. TEP).



Das Angebot eignet sich für alle Altersgruppen.

ENTSPANNUNG FÜR SCHMERZPATIENTEN

Anhaltende Schmerzen führen bei Betroffenen nicht nur zu körperlichen Einschränkungen, sondern auch zu seelischen Belastungen. Mit unserem Entspannungsprogramm für Schmerzpatienten wird durch fachlich angeleitete und gezielte Atem- und Entspannungsübungen ein Entspannungszustand hergestellt, in dem die Schmerzen gelindert und kontrolliert werden können. So können Betroffene ihre Selbstkontrolle über ihre körperlichen Zustände verbessern und mindern damit das Gefühl, dem Schmerz ausgeliefert zu sein. Sie lernen weiterhin, störende Außenreize auszublenzen und die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen.



LUNGENSPORT

Beim Lungensport wird jeder Patient auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt. Es geht nicht darum, Leistungsgrenzen zu überschreiten. Ziel ist der langsame Aufbau von Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit. Ob Asthma bronchiale oder obstruktive Bronchitis oder mit einer anderen chronischen Atemwegs- oder Lungenerkrankung - Sport in der Gruppe hilft und motiviert.

Beim Lungensport werden

- Atem- und Entspannungstechniken vermittelt
- Ausdauer und Beweglichkeit trainiert
- der Muskelaufbau gefördert
- die Muskelkraft gestärkt
- die Koordination der Bewegungsabläufe verbessert
- die Dehnungsfähigkeit hergestellt



HERZSPORT

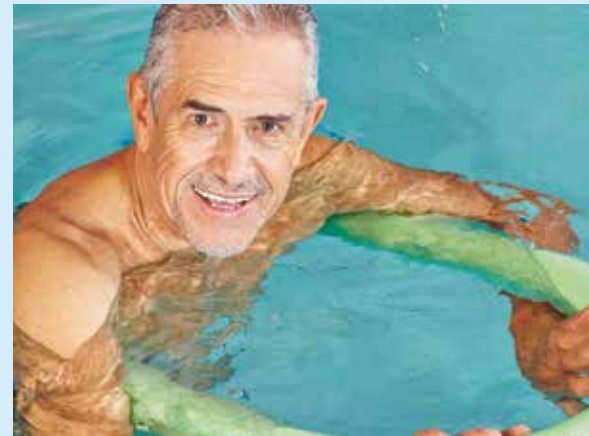
Nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation ist es schwierig, wieder zurück ins aktive Leben zu finden. Welche Art von Belastung ist gesund? Wann schadet zuviel Eifer? Dazu ist Anleitung nötig und ein ausgewogenes Sportprogramm, in das die spezifische Problemstellung von Herzerkrankungen mit einfließt. Ohne Leistungsdruck, aber mit viel Spaß an der Bewegung und Lust am Leben, finden sich in den Reha-Sportgruppen Betroffene, die gerne Sport treiben möchten und Spaß miteinander haben. Die Kompetenz ärztlicher Betreuung und erfahrene Trainer/innen verbunden mit dem Gruppenerlebnis bündeln sich in unserer Herzsport-Gruppe, die den Sport als eine Form der Therapie nutzt.

REHASPORT FÜR DIABETIKER

Unser Training dient dem Spiel, Spaß und der Bewegung in der Gruppe. Durch die Mischung von Kraft- und Ausdauersport und gezielten Beweglichkeitsübungen führt es zu einem gesünderen Lebensstil. Der zusätzliche Verbrauch an Bewegungskalorien über das Ankurbeln des Zuckerstoffwechsels (bei mittleren Intensitäten) ist hier ebenso wichtig wie die Verbrennung von Fetten bei niedriger Belastungsintensität. So wird insgesamt eine verbesserte Körperwahrnehmung trainiert. Der Blutzucker wird vor und nach jeder Übungseinheit überprüft, bei Patienten mit Hypertonie auch der Blutdruck.

KREBSSPORT

Entscheidend ist, die Freude an körperlicher Aktivität und Sport auch nach einer Krebsdiagnose. Neben einer Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands bietet Sport die Chance, die Lebensqualität und das körperliche und seelische Befinden im Alltags- und Berufsleben sowie in der Freizeit zu steigern. Ausdauertraining kann eine Stärkung der Herz-Kreislauf-Funktion sowie des Stoffwechsels bewirken. Krebsportgruppen bieten zudem soziale Kontakte und können den Austausch mit Menschen in einer vergleichbaren Lebenssituation fördern. Häufig steigt in einer Gruppe auch die persönliche Motivation, sich langfristig sportlich zu betätigen.



AQUAFITNESS

Was ist denn eigentlich dran am Wasser? Oder drin? Was macht Wasser zu einem so tauglichen Element für gesunde Bewegung? Die Antwort ist ganz einfach. Wasser ist - gewissermaßen - leicht und schwer zugleich.

Wasser ist leicht: Der Korken schwimmt oben, Wasser trägt uns. Seine natürliche Auftriebskraft nimmt Gewicht von den Gelenken, vermittelt uns einen Eindruck von Schwerelosigkeit. So ist Training im Wasser sehr gut für Menschen, die z.B. Erkrankungen des Bewegungsapparats haben. Wasser ist schwer: Wasser gibt uns Widerstand. Alle Bewegungen sind automatisch langsamer, gleichzeitig müssen sich die Muskeln stärker „anstrengen“. Das trainiert sie so besonders effektiv - aber eben ohne die Gelenke zu belasten.

Was leistet Wasser des Weiteren:

- Wasser massiert (durch den Wasserdruck) den Körper. Das ist wohltuend.
- Der Wasserdruck steigert den venösen Rückfluss des Bluts in den Beinen.
- Es stärkt das Herz-Kreislauf-System.
- Bewegung im Wasser trainiert die Atemmuskulatur besonders gut!
- Training im Wasser hat kaum Verletzungspotenzial!

Gerne beraten wir Sie!



Die reine Wasserzeit in den Kursen beträgt mindestens 45 Minuten.

Der reguläre Aquafitnesskurs wird sowohl als Gesundheits-sport- als auch als Rehasport-kurs angeboten.

Weitere Angebote sind z.B. Aquafit Knie/Hüfte und Aqua-Pilates.

Unsere Angebote sind durch eine Wassertiefe von ca. 1,40 m auch für Nichtschwimmer geeignet.

KKRN-AKTIV KARRIERE

WIR SUCHEN SIE!

Sie möchten nicht nur Teilnehmer*in eines Kurses sein, sondern diesen lieber selber gestalten und leiten? Oder Sie kennen jemanden, der eine neue Herausforderung sucht?

Wir suchen regelmäßig für unsere vier Standorte in Dorsten, Haltern, Marl und Herten-Westerholt Trainer und Übungsleiter (m/w/d) auf Honorarbasis für die Bereiche:

- allgemeiner Gesundheits- und Rehasport
- Aquafitness
- Pilates
- Lizenz B - Innere Medizin (insbes. Lungen- und Herzsport)
- Lizenz B - Orthopädischer Rehasport
- Ernährungsberater
- Baby- und Kleinkinderschwimmen
- Kinderturnen, -tanz, -yoga etc.

BEWERBEN SIE SICH EINFACH

unter **AKTIV.BEWERBUNG@KKRN.DE** oder nehmen Sie direkt telefonischen Kontakt auf:



Susanne Langenhorst
Leitung KKRN-aktiv e.V.
Telefon 02362 29-57309



Susanne Horstenkamp
KKRN-aktiv e.V.
Telefon 02362 29-57303

WIR FREUEN UNS AUF SIE!



Notizen

A series of 21 horizontal dashed lines for taking notes.





KKRN-aktiv Standorte

 Find us on
Facebook
unter **KKRN-aktiv**



St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

Pfr.-Wilhelm-Schmitz-Str. 1
46282 Dorsten
Telefon 02362 29-57211
aktiv-dorsten@kkrn.de



St. Sixtus-Hospital Haltern am See

Gartenstr. 2
45721 Haltern am See
Telefon 02364 104-27309
aktiv-haltern@kkrn.de



Marien-Hospital Marl

Hervester Str. 57
45768 Marl
Telefon 02365 911-359
aktiv-marl@kkrn.de



Gertrudis-Hospital Westerholt

Kuhstr. 23
45701 Herten
Telefon 0209 6191-143
aktiv-westerholt@kkrn.de

18029 · Stand 05/2019

www.kkrn-aktiv.de

