Bewegung und Sport bei Krebs

Immer mehr Untersuchungen zeigen, dass körperliche Aktivität bei Krebspatienten den Verlauf der Erkrankung verbessert und das Rückfallrisiko senkt. Sport und Bewegung steigern die Lebensqualität und reduzieren häufig auftretende Symptome wie Schwäche und Müdigkeit. Das Körpergefühl verbessert sich und das Selbstvertrauen wird gestärkt.

Zielgruppe

Personen die an Krebs erkrankt sind oder sich in der Nachsorge befinden und etwas zum Erhalt und zur Verbesserung ihrer Gesundheit tun möchten.

Trainingszeit

Mittwoch: 17:00 bis 18:00 Uhr

Trainingsort

Gymnastikraum der Physiotherapie | Ebene 0
im Klinikum Garmisch-Partenkirchen, Auenstraße 6

Anmeldung

Onkologisches Zentrum Oberland
im Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel. +49 (0)8821 77-78 97 | onkologie@klinikum-gap.de

Veranstalter

TSV 1899-Partenkirchen e.V.
Kainzenbadstraße 2a
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821 73 02 59 3
www.tsv-partenkirchen.de

Die Wege zum Reha-Sport

Ärztliche Verordnung & Kostenübernahme

- Verordnung durch Haus- oder Facharzt (Formular 56)
- Formular zur Bestätigung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse übergeben. (Als ergänzende Leistung zur Rehabilitation werden in der Regel 50 Übungseinheiten in 18 Monaten gefördert.)
- Nach Genehmigung ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Teilnahme auch ohne Rezept möglich

- Mitgliedsbeitrag TSV Partenkirchen:
  60 Euro jährlich, 6 Euro Aufnahmegebühr
- Spartenbeitrag 20 Euro monatlich
  bei aktiver Mitgliedschaft im Turnverein

Kursinhalte

Gymnastik, Ausdauer, Kraft, Entspannung, kleine Spiele. In Kooperation mit dem TSV Partenkirchen bieten wir Ihnen ein individuell an Ihr Leistungsvermögen angepasstes Training in Kleingruppen an. Kursleitung durch lizensierten Übungsleiter

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH
Auenstraße 6
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. +49 (0)8821 77-0
Fax +49 (0)8821 77-10 79
info@klinikum-gap.de
www.klinikum-gap.de

Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Rehabilitationssport

TSV Partenkirchen e.V.

in Kooperation mit dem Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Sport mit künstlichen Gelenken

Bei Arthrose und auch mit künstlichem Gelenk ist Bewegung das A und O für ein gesundes Leben, für eine gute Lebensqualität und für eine lange Haltbarkeit der Endoprothese. Durch Erhalt bzw. Aufbau der Muskulatur wird die Beweglichkeit und die Koordinationsfähigkeit gesteigert. Hierdurch können Stürze und deren Folgen vermieden werden und vor allem bleibt der Knochen rund um das künstliche Gelenk stabil.

Zielgruppe
Personen die an Arthrose erkrankt sind und Personen die nach dem Einsatz ihres neuen künstlichen Knie- oder Hüftgelenks unter kontrollierten Bedingungen wieder in den Alltag / Sport zurückfinden möchten.

Trainingszeiten
Montag: 17:00 bis 18:00 Uhr

Trainingsort
Gymnastikraum der Physiotherapie | Ebene 0
im Klinikum Garmisch-Partenkirchen, Auenstraße 6

Anmeldung
Dirk Masuhr, Dipl.-Sportlehrer
dirk.masuhr@klinikum-gap.de | Tel. +49 (0)8821 77-78 03

Herzsport

Die Ziele vom Herzsport, früher auch Koronarsport genannt, liegen im Erreichen der größtmöglichen Selbständigkeit des Patienten, sowie in der Ökonomisierung der Herz- und Kreislaufbelastung, zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. In den Herzgruppen ist immer ein Arzt oder Notfallsanitäter anwesend. Vor dem Training wird bei allen Teilnehmern der Blutdruck und die Herzfrequenz bestimmt und dokumentiert.

Zielgruppe
Für Patienten, die an koronarer Herzerkrankung leiden, bereits einen Herzinfarkt erlitten haben, einen Herzklappenersatz erhalten haben oder erhebliche Risikofaktoren dafür aufweisen.

Trainingszeiten jeweils Mittwoch
Gruppe1 – Übungsgruppe: 17:30 bis 18.30 Uhr
(bei Belastbarkeit weniger als 75 Watt oder
weniger als 1 Watt/kg Körpergewicht)
Gruppe 2 – Trainingsgruppe: 18:30 bis 20:00 Uhr
(bei Belastbarkeit 75 Watt oder
größer als 1 Watt/kg Körpergewicht)
Gruppenzugehörigkeit entscheidet der behandelnde Arzt

Trainingsort
Turnhalle TSV Partenkirchen am Olympiaeissportzentrum
Am Eisstadion 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Anmeldung
Dirk Masuhr, Dipl.-Sportlehrer
dirk.masuhr@klinikum-gap.de | Tel. +49 (0)8821 77-78 03

Wassergymnastik

Die Auftriebswirkung des Wassers im Bewegungsbad schätzen nicht nur an Arthrose erkrankte Menschen zur Gelenkentlastung, sondern auch Rückenpatienten und Menschen mit Adipositas/Fettleibigkeit. Die Bewegungen im Wasser sind nachweislich langsamer und gedämpfter als an Land und daher besonders gelenkschonend. Die Beweglichkeit des gesamten Körpers wird dabei gesteigert und das Herz-Kreislauf-system wird durch die Übungen mit und auch ohne Musik aktiviert.

Zielgruppe
Personen jeden Alters die unter Adipositas leiden, Rückenpatienten in der Nachsorge von chirurgischen Eingriffen (bsp. Bandscheiben-OP nach Vorfall), Patienten vor oder nach künstlichem Gelenkersatz an Knie und Hüfte.

Trainingszeiten

Mittwoch:	16:00 bis 17:00 Uhr	Gruppe 1
	17:00 bis 18:00 Uhr	Gruppe 2
Donnerstag:	16:00 bis 17:00 Uhr	Gruppe 3
	17:00 bis 18:00 Uhr	Gruppe 4

Trainingsort
Bewegungsbad in der Klinik Dr. Beger
Achenfeldstraße 19/21, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Anmeldung
Solveig Klotz, Physiotherapeutin
solveig.klotz@klinikum-gap.de | Tel. +49 (0)8821 77-78 01