



Sportvg Feuerbach

Fitness- und Gesundheitszentrum **Vitadrom**

Reha-Sport





Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	Seite	2
Vorwort	Seite	3
Zertifizierte Qualität	Seite	4
Nicht nur FIT sondern GESUND	Seite	5
Wegweiser Reha-Sport Teilnahme	Seite	6 – 7
Innere Erkrankungen	Seite	8
• Herzgruppe		
• Gefäß-Sport		
• Diabetes-Sport		
• Lungen-Sport		
• Nierengruppe		
Orthopädische Erkrankungen	Seite	9
• Rücken-Reha		
• Hüft-und Kniegymnastik		
• Osteoporosegymnastik		
• Rheumagymnastik		
Neurologische Erkrankungen	Seite	10
• Sport nach Schlaganfall		
• Parkinson-Sport		
• Memory-Sport		
• Multiple-Sklerose-Sport		
Onkologische Erkrankungen	Seite	11
• Sport nach Krebs		
• Sport bei Krebs		
Öffnungszeiten und Wegweiser	Seite	12

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“

Seit über 20 Jahren bietet die Sportvg Feuerbach im vereinseigenen Fitness- und Gesundheitszentrum Vitadrom Reha-Sport-Programme an. Aktuell haben wir über 60 verschiedene Programme im Angebot. Werden Sie trotz oder gerade wegen einer Einschränkung aktiv – Ihr Körper und Ihre Gesundheit werden Ihnen dankbar sein!



Kerstin Zentgraf
Bereichsleitung
Sportmanagement
Sportvg Feuerbach

„Mehr als nur Reha-Sport“

Reha-Sport ist für viele ein wichtiger Baustein für mehr Lebensqualität. Wir im Vitadrom bieten dabei zusätzlich ein weiterführendes, gesundheitsorientiertes Gerätetraining an. Nutzen Sie beides, um Ihre Gesundheit bestmöglich zu trainieren.



Christian Traxler
Abteilungsleitung
Reha-Sport
Sportvg Feuerbach



Zertifizierte Qualität



Alle Reha-Sport-Angebote der Sportvg Feuerbach sind gemäß der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport auf Grundlage des § 44 SGB IX anerkannt. Diese Genehmigung ist auf zwei Jahre befristet und unterliegt einer ständigen Qualitätssicherung. Die Sportvg Feuerbach erfüllt mit seinen Bewegungsangeboten die Qualitätsstandards für die Durchführung von Rehabilitationssport und verpflichtet sich, diese auch zukünftig zu gewährleisten.

Auch im Bereich der Präventions- und Fitnessangebote wurde die Sportvg Feuerbach durch die Qualitätssiegel „SPORT PRO FITNESS“ und „SPORT PRO GESUNDHEIT“ aktuell neu zertifiziert. Informieren Sie sich über die Angebote in diesen Bereichen.



Nicht nur FIT sondern GESUND

Reha-Sport + Fitnessstraining

Ein Fitnessstraining hat die Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit zum Ziel. Aber dass auch der allgemeine Gesundheitszustand von einem Fitnessstraining profitiert, hat sich noch nicht überall rumgesprochen. Dabei geht es nicht nur um orthopädische Beschwerden sondern auch Herzbeschwerden, Depressionen und Diabetes können durch ein gezieltes Gerätetraining positiv beeinflusst werden.

Zu belastend?

Das Training an Geräten ist Ihnen zu schwer? Ganz bestimmt nicht! Sie können mit niedrigsten Gewichten beginnen oder glauben Sie eine Kniebeuge mit Ihrem Eigengewicht wäre leichter, als 10 kg mit der Beinpresse zu drücken?! Sie können Schritt für Schritt Ihre Gesundheit trainieren.

Wir machen Ihnen den Einstieg leicht!

Sie wollen nicht nur Reha-Sport, sondern auch Gerätetraining? Sehr gut. Wir betreuen Sie von Anfang an und helfen Ihnen auf Ihrem Weg. Um Ihnen den Einstieg leicht zu machen, können Sie gerne unser vergünstigtes Reha-Fit Angebot nutzen.



Wegweiser Reha-Sport-Teilnahme

Was ist Reha-Sport?

Reha-Sport bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen durch Bewegung den Verlauf Ihrer Krankheit positiv zu beeinflussen.

Welche Ziele hat der Reha-Sport?

Reha-Sport hat das Ziel, Ihre eigene Verantwortung für Ihre Gesundheit zu stärken, und Sie zum langfristigen Training zu motivieren.

Was erwartet Sie in einer Reha-Sport-Gruppe?

In der Sportgruppe finden Sie Menschen, die ähnlich wie Sie von einer Erkrankung betroffen sind. Der Austausch mit anderen ist ein wichtiges Element des Reha-Sports.

Was müssen Sie tun?

1. Ihr Arzt stellt Ihnen eine Verordnung Reha-Sport aus.
2. Ihre Krankenkasse genehmigt Ihnen die Verordnung.
3. Sie vereinbaren einen Beratungstermin unter 890 890.
4. Die zuständige Sportfachkraft führt ein Aufnahmegespräch durch und gibt Ihnen alle notwendigen Infos.

Welche Kosten entstehen Ihnen?

Wenn Sie der Sportvg Feuerbach eine durch Ihre gesetzliche Krankenkasse genehmigte ärztliche Verordnung vorlegen, entstehen keine Kosten für Sie.

Gutschein für ein Probetraining im Kraft- & Ausdauer-Parcours

Vereinbaren Sie bitte telefonisch (0711-890 890) oder per Email (vitadrom@sportvg-feuerbach.de) einen Probetrainingstermin. Erleben Sie dann ein unverbindliches Kennenlern-Training in unserem Kraft- & Ausdauerparcours.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- persönlicher Beratungstermin mit Anamnesegespräch
- auf Sie abgestimmtes Kennenlerntraining an Kraft- und Ausdauergeräten
- Tipps zum freien Training zu Hause
- persönliches Abschlussgespräch mit Cappuccino auf Kosten des Hauses

Name

Vorname

Straße

Wohnort

Telefon

E-Mail





Innere Erkrankungen

- Herzgruppe MI 15.00 (2 Gruppen)
MI 16.00 (2 Gruppen)
- Gefäß-Sport MO 13.00 + DO 16.00
- Diabetes-Sport MO 16.00
- Lungen-Sport DI 14.00, MI 10.00 + 14.00
- Nierengruppe DO 15.00

In Anwesenheit eines Arztes werden in unseren Herzgruppen besonders die Bereiche Ausdauer und Koordination gezielt trainiert. Beim Gefäß-Sport geht es um die Förderung der Durchblutung in den Beinen und somit um das Vermeiden oder Hinauszögern einer Gefäßoperation. Der Diabetes-Sport hat das Ziel, den Blutzuckerspiegel durch Bewegung zu senken.

Das Angebot Lungen-Sport spezialisiert sich auf Atementspannungstechniken, um Atemnot zu verringern.

In der Nierengruppe soll durch individuell dosierte Bewegung die Leistungsfähigkeit erhalten bzw. wiederhergestellt und die krankheitsbedingten Komplikationen reduziert werden.

In allen Angeboten wird außerdem ein gezieltes Training aller wichtigen Muskelgruppen umgesetzt.

Orthopädische Erkrankungen

- Rücken-Reha
MO 09.00 + 11.00 + 16.00 + 17.00 + 18.00
DI 08.00 + 09.00 + 10.00 + 14.00 + 15.00 + 17.00 + 18.00
MI 08.00 + 09.00 + 17.00
DO 08.00 + 09.00 + 10.00 + 12.00 + 16.00 + 17.00 + 18.00
FR 09.00 + 10.00 + 17.00 + 18.00
- Rücken-Reha sanft DI 15.00
- Hüft-/Kniegymnastik DI 11.00 + 17.00
DO 09.00 + 11.00 + 12.00
FR 14.00
- Osteoporosegymnastik FR 15.00
- Rheumagymnastik DI 16.00 + Fr. 16.00

Schwerpunktmäßig wird bei allen vier orthopädischen Krankheitsbildern die umliegende Muskulatur gezielt gekräftigt. Spezielle Übungsprogramme unterstützen den Aufbau der Muskulatur und verbessern die Beweglichkeit. Die so gewonnene Kraft hilft, Gelenke und Wirbelsäule besser zu stabilisieren. Dadurch werden Beschwerden im Bereich Rücken, Hüfte, Knie sowie bei Rheuma und Osteoporose gelindert.



Neurologische Erkrankungen

- Sport nach Schlaganfall MO 14.00
DI 15.00
DO 15.00
- Parkinson-Sport DI 13.00
MI 10.00
- Multiple-Sklerose-Sport MI 11.00
- Memory-Sport DO 14.00

Beim Training mit neurologischen Patienten steht das Koordinationstraining im Mittelpunkt. Durch gezielte und abgestimmte Bewegungsprogramme werden Beweglichkeit, Kraftausdauer, Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Gleichgewichtsvermögen, Gedächtnis und psychisches Wohlbefinden verbessert. Atem- und Entspannungsübungen runden das Angebot ab. Durch den Einsatz von verschiedenen Kleingeräten werden vielfältige Bewegungsreize gesetzt. Spielformen und kognitives Training sorgen für abwechslungsreiche Trainingsinhalte.

Onkologische Erkrankungen

- Sport nach Krebs DI 11.00 + 12.00
MI 16.00 + 17.00
- Sport bei Krebs im
Robert-Bosch-Krankenhaus FR 11.30
- Sport nach Krebs im
Klinikum Stuttgart FR 15.00 + 16.00

Bewegung als Therapiemaßnahme bei Krebserkrankung rückt immer mehr in den Fokus der aktuellen Forschung. Studien belegen, dass körperliche Aktivität bei Krebserkrankungen sinnvoll ist. Der Schwerpunkt der Bewegungstherapie liegt dabei in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Das Angebot „Sport nach Krebs“ hat das Ziel, die Teilnehmer durch die regelmäßige Umsetzung von Bewegungseinheiten vor einem Rezidiv zu schützen. Durch die Teilnahme am Angebot „Sport bei Krebs“ können Therapieauswirkungen wie Übelkeit und das Ermüdungssyndrom abgemildert werden. Sportliche Betätigung während der Therapiephase unterstützt, die Selbstständigkeit zu erhalten und zu verbessern.



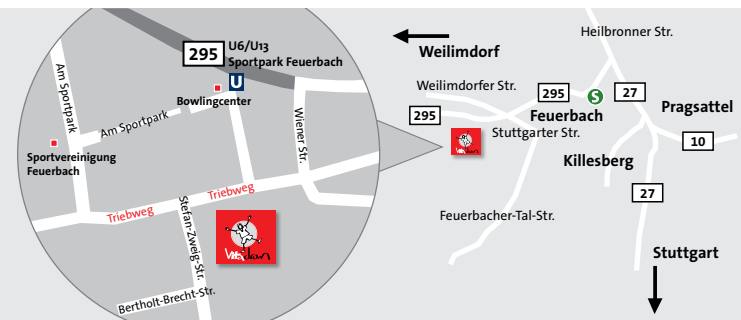
Christan Traxler,
Jana Thiel, Matthieu Rogez (v.l.) –
das hauptamtliche Sportfach-
kräfte-Team für Reha-Sport bei
der Sportvg Feuerbach

**Bitte
vereinbaren Sie für
unser Reha-Sport-
Programm vorab immer
einen Beratungstermin
unter: 890 890**

Öffnungszeiten Vitadrom + Easy Ticket:

Montag: 08.45 – 23.00 Uhr	Dienstag: 07.00 – 23.00 Uhr
Mittwoch: 07.45 – 23.00 Uhr	Donnerstag: 07.00 – 23.00 Uhr
Freitag: 08.45 – 22.30 Uhr	Samstag: 09.45 – 20.00 Uhr
Sonntag: 08.45 – 20.00 Uhr	

Sauna-Ende ist jeweils 30 Min. vor Schließung. Der Trainingsbereich ist Montag bis Freitag bis 22.00 Uhr, Samstag und Sonntag/Feiertag bis 19.00 Uhr geöffnet.



Sportvereinigung Feuerbach 1883 e.V.
Am Sportpark 1, 70469 Stuttgart

Fitness- und Gesundheits- zentrum Vitadrom

Triebweg 85
70469 Stuttgart
Telefon (0711) 890 890
Telefax (0711) 890 89-50
vitadrom@sportvg-feuerbach.de

Vereins- Servicezentrum

Triebweg 85
70469 Stuttgart
Tel. (0711) 890 890
Fax (0711) 890 89-90
info@sportvg-feuerbach.de

www.sportvg-feuerbach.de