



KATHOLISCHE
ST. LUKAS
GESELLSCHAFT

**THERA FIT
REHA-ZENTRUM**

REHA-ZENTRUM KATHOLISCHES KRANKENHAUS DORTMUND-WEST

TheraFit – Mobil und fit durchs Leben





Inhalt

TheraFit

Fitness für jedermann	3
Unser Angebot im Überblick	4
Krankengymnastik	6
Gesundheitssport/Präventives Training	7
Aus unserem Kursangebot	8
Reha-Sport	10
Kooperationspartner	11



Wir helfen Ihnen bei allen organisatorischen Fragen weiter und unterstützen Sie bei Formalitäten.

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 08:00 - 16:30 Uhr

Freitag: 08:00 - 15:00 Uhr

Telefon +49 231 6798-2390

Fitness für jedermann

Aktiv für ein gutes Leben

Wer selbstbestimmt und unbeschwert durchs Leben gehen möchte, der ist gut beraten, sich Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu erhalten. Das kommt nicht von allein. Bewegungsmangel in Beruf und Alltag, das Älterwerden, Verletzungen oder Krankheiten sind Faktoren, die uns langsam aber sicher unserer jugendlichen Fitness berauben. Doch dagegen kann jeder, seinen Möglichkeiten entsprechend, ankämpfen.

Entspannt und ohne Druck

Das Team von TheraFit begleitet Menschen, die beweglich bleiben oder ihre Beweglichkeit zurückgewinnen möchten. Wir unterstützen Menschen, die ohne Leistungsdruck unter

Gleichgesinnten ihre Muskeln kräftigen möchten. Wir helfen, krankheits- oder verletzungsbedingte Einschränkungen zu überwinden und bieten präventive Aktivitäten.

Gemeinsam mit Spaß und Freude

Ohne Spaß und Freude wird niemand sportlich aktiv. Deshalb legen wir Wert darauf, dass Sie sich bei uns wohlfühlen. Bei unseren Gruppenangeboten achten wir darauf, dass die Teilnehmer zueinander passen. Sie werden gefordert, aber nicht überfordert. Unsere Therapeuten leiten Sie an und sorgen mit medizinisch geschultem Blick dafür, dass die Übungen Ihrer Gesundheit zuträglich sind und Ihren Bedürfnissen entsprechen.



Unser Angebot im Überblick

TheraFit bietet umfassende Möglichkeiten, sowohl im Rahmen von ärztlichen Verordnungen als auch auf eigene Kosten unter therapeutischer Anleitung und Beratung Trainingsprogramme zu absolvieren. Es gibt Angebote für Einzelbehandlungen und Gruppenkurse, in welche die Teilnehmer nach ihren Wünschen und Möglichkeiten eingestuft werden.

Krankengymnastik, Reha-Sport und Fitness-Kurse

Unsere Programme umfassen allgemeine und spezielle physiotherapeutische Verfahren, Übungen an Geräten und Methoden der physikalischen Therapie. Sie decken drei Schwerpunkte ab. Die Krankengymnastik wird für stationäre und ambulante Patienten

angeboten und dient dazu, Beweglichkeit und Funktion des Bewegungsapparates wiederherzustellen, zu verbessern oder zu erhalten. Der Reha-Sport verbessert Kraft, Ausdauer und Koordination, stärkt das Selbstbewusstsein und vermittelt Hilfe zur Selbsthilfe. Im Rahmen der Fitness-Kurse bieten wir darüber hinaus Präventivtraining, Gesundheitssport und Sporttherapie an.

Unsere Räumlichkeiten und Geräte

TheraFit belegt eigene, großzügige und modern ausgestattete Räumlichkeiten innerhalb des Krankenhauses. Integriert sind neben Rezeption und Wartebereich eine große Trainingsfläche mit Geräten, ein Gymnastikraum, Behandlungsräume sowie ein Warmwasser-Bewegungsbad. Unsere Trainingsgeräte – Fahrrad-



ergometer, Laufbänder, Liegendfahrrad, Crosstrainer, Stepper, Butterfly, Latzug, Beinstemmer, Kniestrecker, Kniebeuger, Ab- und Adduktionsmaschine, Seilzüge – werden für gezieltes Training eingesetzt. Für eine gute fachliche Betreuung ist jederzeit gesorgt. Ein Therapeut vor Ort beantwortet Ihre Fragen.

Unsere Übungsgruppen

Die Teilnehmer unserer Gruppenkurse werden nach Alter, Kondition und krankheits- oder verletzungsbedingten Einschränkungen eingestuft und in Kurse mit Gleichgesinnten eingeordnet. Es geht um allgemeine Fitness ohne Leistungsdruck sowie um Beweglichkeit und Mobilität trotz körperlicher Einschränkungen. Das Spektrum der Leistungsstufen reicht von Hockergymnastik über Bodenübungen bis hin zum Gerätetraining. Gerätekurse laufen im Schnitt 90 Minuten, Reha-Sportgruppen, Fitnessgruppen und Aquakurse dauern 45 Minuten. Die Gruppengröße liegt zwischen zehn und 15 Teilnehmern.

Unser Team

Das TheraFit-Team besteht aus Masseuren, Sportlehrern und examinierten Physiotherapeuten, die vielfältige Zusatzqualifikationen erworben und ein breites Spektrum spezieller Fortbildungen absolviert haben. Die in den Präventionskursen eingesetzten Kursleiter verfügen über mehrjährige Berufserfahrung. Für die Terminabsprache und organisatorische Fragen stehen Ihnen Rezeptionskräfte zur Verfügung.



Krankengymnastik

Physiotherapie

Unser therapeutisches Angebot umfasst über die Grundleistungen der Einzelbehandlungen, der Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage und der Gehschule hinaus ein breites Spektrum spezieller Leistungen. Dazu gehören unter anderen:

- die Manuelle Therapie, bei der Grifftechniken zur Mobilisation von Gelenken eingesetzt werden
- Therapiekonzepte (KG-ZNS) für Erwachsene mit angeborenen oder erworbenen neurologischen Beeinträchtigungen, zum Beispiel nach Schlaganfall, hier insbesondere
 - die Krankengymnastik nach Bobath zur Rückgewinnung funktioneller Bewegungsmuster und Handlungsabläufe sowie
 - die Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF), die durch Stimulation das Zusammenspiel von Nerv und Muskel fördert
- Krankengymnastik an Geräten (gerätegestützte KG)
- spezielle Verfahren zur Schmerzbehandlung (Mobilisation von Nerven - Neurotension, McKenzie-Therapie, Dorn-Therapie, Orthopädische Rückenschule, Triggerpunkt-Behandlung, Faszien-distorsion nach Typaldos)
- Skoliogetherapie nach Schroth
- Behandlung von Kiefergelenkbeschwerden (CMD)
- Schwindel-Therapie (Vestibulartraining)
- Standardisierte Heilmittelkombination (D1)

Physikalische Therapie

Zum Angebot gehören selbstverständlich alle gängigen Behandlungen mit physikalischen Methoden, insbesondere:

- Massage
- Elektrotherapie (wie z. B. Tens; Ultraschall; Iontophorese u. v. m.)
- Kältetherapie
- Kinesiotaping
- Bindegewebsmassage (BGM)
- Bewegungsbad
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)



Gesundheitssport / Präventives Training

Sporttherapie

TheraFit unterstützt den Sportler, sich vor Verletzungen zu schützen und bietet kompetente Betreuung im Einzelfall. Die in der ambulanten und stationären Rehabilitation etablierte medizinische Trainingstherapie ist eine sinnvolle Ergänzung zu vielen Verordnungen aus dem Heilmittelkatalog. Lassen Sie sich von uns beraten.

Medizinisches Aufbau- und Ausdauertraining (MAT)

Eine gute fachliche Betreuung ist gerade beim Einstieg in das Aufbau- oder Fitnesstraining besonders wichtig. Wir führen einen persönlichen Eingangsscheck durch und geben Ihnen unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche und Fähigkeiten eine individuelle und kompetente Einführung in das Training.

Die Übungen an Geräten verbessern Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Sie beseitigen muskuläre Dysbalancen und fördern Ausdauer, Entspannung und Körperwahrnehmung. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen und viele praktische Tipps für einen gesunden Lebensstil. Das wichtigste Ziel des Kurses besteht darin, Ihnen langfristig ein eigenmotiviertes muskel- und gelenkschonendes Training zu ermöglichen.



Aus unserem Kursangebot

Herz-Kreislauf-Ausdauertraining

Wir bieten verschiedene Gymnastikgruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Intensitätsstärken an. Je nach Gesundheitszustand und Altersstruktur helfen wir Ihnen bei der Auswahl des passenden Kurses. Sowohl als reiner Gesundheitssportler als auch mit bereits bekannten Vorerkrankungen oder Beschwerden sind Sie bei uns gut aufgehoben. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie auch im Alltag einzelne Übungen eigenständig durchführen können.

Wirbelsäulengymnastik/Muskelaufbau

Unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Fähigkeiten bieten wir verschiedenste sanfte Trainingskurse an. Gerade für den Einstieg oder bei bekannten Vorerkrankungen, ist diese Kursart für Sie geeignet. Ziel des Kurses ist es, Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit zu verbessern.

Hockergymnastik

Für alle, die Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination durchführen möchten, aber nicht mehr oder noch nicht in der Lage sind, Übungseinheiten am Boden oder auf der Matte durchzuführen.

Rückenfitness

Dieser Kurs wendet sich an fortgeschrittene Teilnehmer. Ziel ist eine höhere Übungsintensität nach einer intensiven Aufwärmphase. Das Training wird den Möglichkeiten und Fähigkeiten der Teilnehmer optimal angepasst. Gerade bei höherer Trainingsbelastung ist der präventive Schutz durch eine kompetente Anleitung extrem wichtig.



Aqua-Gymnastik

Unsere Warmwasserkurse finden bei einer Wassertemperatur von angenehmen 33 Grad Celsius statt. Bewegungen im Wasser dehnen, lockern und kräftigen die Muskulatur gleichzeitig. Die Herz-Kreislaufleistung wird gesteigert, der venöse Rückfluss zum Herzen und der Stoffwechsel im Gewebe werden verbessert.

Das Wasser bietet dem Teilnehmer durch die Auftriebskraft (relative Schwerelosigkeit) ein gelenkschonendes Training. Bewegungen, die an Land schwer fallen oder nicht möglich sind, können im Wasser problemlos ausgeführt werden.



Aqua-Baby

An unseren Aqua-Babykursen können Sie mit Ihrem Säugling bereits ab der 12. Lebenswoche teilnehmen. Eine frühzeitige Anregung zur Bewegung wirkt sich positiv auf die Entwicklung Ihres Kindes aus. Das Element Wasser bietet dem Säugling Bewegungsreize und Bewegungsraum, welche zur Entfaltung seiner vielfältigen Fähigkeiten beitragen. Über die Freude an der Bewegung und über Berührungen, kann der Kontakt zu Ihrem Kind gefördert werden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Unbedenklichkeitserklärung von Ihrem Kinderarzt. Vordrucke erhalten Sie an der Rezeption.



Reha-Sport

Viele Ärzte stellen ihren Patienten Verordnungen über Rehabilitationssport aus. Diese Verordnungen können Sie auch in unserer Therapieeinrichtung nutzen. Die Krankenkassen fördern die Teilnahme am Rehabilitationssport nach § 44 SGB für 50 Übungseinheiten. Der Rehabilitationssport wird ausschließlich in der Gruppe im Rahmen regelmäßig abgehaltener Übungsveranstaltungen durchgeführt.

Krankheitsgerechtes Verhalten

Auch Maßnahmen, die einem krankheitsgerechten Verhalten und der Bewältigung psychosozialer Krankheitsfolgen dienen, wie z. B. Entspannungsübungen, können Bestandteil des Rehabilitationssports sein. Ziel ist es, Kraft, Ausdauer und Koordination zu verbessern, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Sie zu einem langfristigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining zu motivieren.

Trainingsprogramm

Die Gestaltung des Trainingsprogramms und der geeigneten Gruppenangebote erfolgt gemeinsam mit dem Therapeuten. Unser Gruppenangebot beinhaltet Gymnastik und Wassergymnastik.

Termine auf Anfrage unter der Telefonnummer:
[+49 231 6798-2396](tel:+4923167982396)



Kooperationspartner

Deutsche Rheuma-Liga

Wer rastet, der rostet...

Dieses Ergebnis möchte die Arbeitsgemeinschaft Dortmund mit Ihrem „Aktivprogramm“ verhindern. Machen Sie in dieser Selbsthilfegruppe mit!

In unserem Haus haben Sie die Möglichkeit zur Teilnahme am Funktionstraining der Deutschen Rheuma-Liga in Form von Warmwassergymnastik und Trockengymnastik.

Die Voraussetzung der Teilnahme bedingt eine ärztliche Verordnung!

Kontakt und Information:

Arbeitsgemeinschaft Dortmund
Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V.
Union Gewerbehof
Huckarder Straße 10
44147 Dortmund
Telefon +49 201 82797-722

AOK

In Zusammenarbeit mit der AOK bietet TheraFit folgende Kurse an:

- Sanftes Rückentraining
- Fit und aktiv im Studio
- Aqua-Gymnastik
- Qi-Gong

Anmeldung und Information über die AOK:

Beratung: Martina Ries, Telefon +49 2323 144-321

Kursbuchung: Britta Kleber, Telefon +49 2323 144-453





KATHOLISCHE
ST. LUKAS
GESELLSCHAFT

**THERA FIT
REHA-ZENTRUM**

REHA-Zentrum Katholisches Krankenhaus Dortmund-West

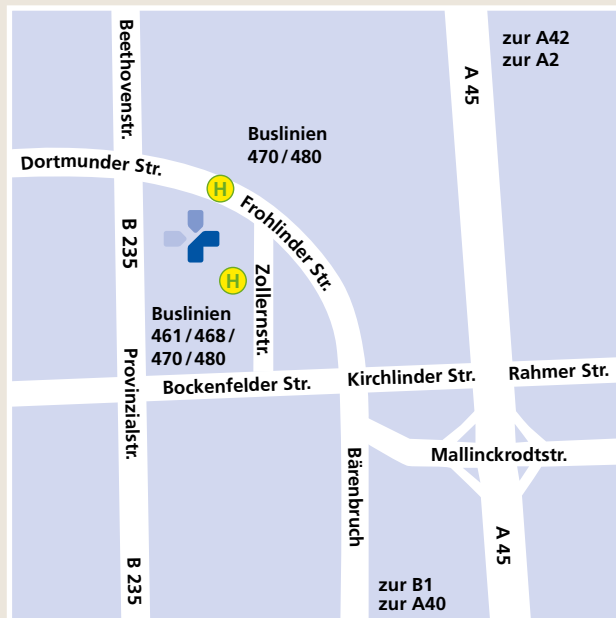
Zollernstraße 40

44379 Dortmund

Telefon +49 231 6798-2390

Telefax +49 231 6798-2399

WWW.LUKAS-GESELLSCHAFT.DE



Impressum

Design:

gestaltend · Büro für Kommunikation

www.gestaltend.de

Fotografie:

Ekkehart Reinsch

www.reinsch-fotodesign.de

Redaktion:

Dr. Holger Böhm

www.skriptstudio.de

Druck:

Koffler DruckManagement GmbH

www.koffler-druck.de