

4 Schritte zu Ihrer Gesundheit



1. Besuch bei Ihrer Arztpraxis



2. Ihre Ärztin/Ihr Arzt verordnet Rehasport



3. Ihre Krankenkasse genehmigt die Verordnung



4. Ihre Teilnahme an unserem Rehasport

Trainingsort

Turnhalle der Gold-Kraemer-Stiftung
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen

Wegbeschreibung

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit der S-Bahn Richtung Horrem (S 13) oder Düren (S 12) aus Köln kommend bis Frechen-Königsdorf. Weiterfahrt mit Buslinie 731 Richtung Frechen-Rathaus bis Haltestelle Tulpenweg oder Buslinie 980 Richtung Frechen Rathaus bis Haltestelle Alte Kirche.

Kontakt und Anmeldung

Gemeinschaftssportverein

Gold-Kraemer e.V.

Bianca Dobke

Telefon 0 22 34.933 03-409

Mobil 0171.368 94 90

E-Mail gsv@gold-kraemer-stiftung.de



Gemeinschaftssportverein
Gold-Kraemer e.V.

Rehabilitationssport für Alle



Gemeinschaftssportverein
Gold-Kraemer e.V.

Innere Medizin:
Herz- und
Lungensport



Gemeinschaftssportverein Gold-Kraemer e.V.

GemeinschaftsSportVerein Gold-Kraemer e.V.

Wir, der GemeinschaftsSportVerein Gold-Kraemer, sind ein Team aus erfahrenen Trainer*innen, die Ihnen eine professionelle wohnortnahe Behandlung rund um das Thema Rehabilitation anbieten. Wir gehen dabei ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse ein und unterstützen Sie bei einer optimalen und effektiven Wiedereingliederung in den privaten und beruflichen Alltag.

Wir arbeiten ganzheitlich und helfen Ihnen dabei...

- ✓ persönliche Lebensqualität zu verbessern
- ✓ Schmerzen zu mindern
- ✓ Ausdauer und Kraft zu stärken
- ✓ Koordination und Flexibilität zu verbessern
- ✓ Selbstbewusstsein zu festigen
- ✓ das soziale Umfeld zu integrieren und auszubauen
- ✓ Barrieren im Alltag abzubauen



NEU im GSV GK e.V.: Herz- und Lungensport

HERZSPORT

In einer entspannten Atmosphäre legen wir in Gruppen den Schwerpunkt auf Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training. Gezielte Übungen fördern und fordern den Herzschlag, um das betroffene Herz wieder fit zu machen. Auf Basis einer genauen Anamnese geht es in Anwesenheit eines Arztes (ausgestattet mit Defibrillator und Notfallkoffer) in die praktischen Übungen hinein.

Unsere Gruppenangebote eignen sich für Stent- und Herzschrittmacherträger, nach Herzinfarkt und bei Herzinsuffizienzen.

LUNGENSPORT

Dieses Angebot verbessert vor allem die Lungentätigkeit. Durch Atemgymnastik, Herz-Kreislauf-Training und Haltungsschulung wird der Lunge mehr Raum gegeben und die Lungenkapazität vergrößert. Das Angebot eignet sich für alle Menschen mit COPD, Asthma, Dyspnoe oder Ähnliches.

Für alle Gruppen gilt aber vor allem:
„Lachen ist die beste Medizin!“

Es geht um Ihre Gesundheit

Ärztliche Betreuung und zertifizierte Übungsleiter*innen sichern die hohe Qualität der Angebote. Diese richten sich grundsätzlich an alle Menschen mit drohender Einschränkung, sowie an Menschen mit einer chronischen Erkrankung.

Die Art und Intensität der Rehabilitationsmaßnahmen werden anhand Ihrer ärztlichen Verordnung festgelegt.

Der GemeinschaftsSportVerein Gold-Kraemer verfügt über eine voll ausgestattete Sporthalle. Ein Schwimmbad und ein Fitnessraum sind momentan in Bau (Frühjahr 2019). Alle Räumlichkeiten sind modern und barrierefrei.

