

## Ziele im Rehasport

- Förderung der Ausdauer, Kraft, Mobilität und Koordination
- Beschwerdefreiheit oder bestmögliche Linderung der Beschwerden
- Verbesserung von Organfunktionsstörungen
- Risikominderung für Folgeerkrankungen / -ereignissen
- Förderung der physischen Ressourcen
- Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten
- Gang- und Haltungsschule für die Sturzprophylaxe
- Herstellung des Alltagsbezuges
- Vermittlung von Gesundheitswissen
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstwertes
- Stressabbau und Entspannung, z. B. durch Atemtechniken
- Förderung des sozialen Austauschs unter Menschen mit ähnlichen Leidenswegen

Lungensport Eick-West

- Mo, 09.30 – 10.15 Uhr
- Mo, 10.30 – 11.15 Uhr

Lungensport Scherpenberg

- Di, 10.00 – 10.45 Uhr
- Di, 11.00 – 11.45 Uhr
- Fr, 09.30 – 10.15 Uhr

Neurologie Eick-West

- Mi, 12.00 – 12.45 Uhr

Neurologie Scherpenberg

- Mi, 09.00 – 09.45 Uhr

→ Demenz-Café Zeitblüte

- Mo, 14.00 – 16.00 Uhr

Orthopädie Eick-West

- Mi, 18.00 – 18.45 Uhr
- Do, 12.00 – 12.45 Uhr
- Do, 13.00 – 13.45 Uhr

Orthopädie Scherpenberg

- Do, 09.00 – 09.45 Uhr
- Do, 10.00 – 10.45 Uhr



KURSZEITEN



**Nicole Zieseniss**

Eicker Grund 95 in 47445 Moers

<https://hopefactory.de> | [info@hopefactory.de](mailto:info@hopefactory.de)



**Inh.: Nicole Zieseniss**

0173 6849585

<https://hopefactory.de> | [info@hopefactory.de](mailto:info@hopefactory.de)

## Rehasport

**Innere Medizin, Orthopädie,  
Neurologie, Demenz (Neuro)**

**100 % Kassenleistung ohne Eigenanteil**



Sport und aktive Bewegung leisten einen wertvollen Beitrag zu unserem physischen und psychischen Wohlbefinden. Speziell der Rehabilitationssport an Ihrem Wohnort ist von großer Bedeutung für eine gesundheitsfördernde Lebensführung.

## I. Rehasport im Modul der Inneren Medizin: Lungensport



Bronchitis, Asthma, COPD, Lungenfibrose, Mukoviszidose, Long-Covid, Post-Covid, Post-Vac – Lungenerkrankungen wie diese sind schon längst keine Seltenheit mehr. Die Folgen sind Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, Atemnot, Husten, eine geringe Belastbarkeit, ein sinkendes Wohlbefinden und eine abnehmende Lebensqualität. Unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit trainieren wir Ausdauer und Koordination. Wir lösen einengende Schonhaltungen auf und schaffen der Lunge ausreichend Platz im Brustkorb. Wir widmen uns der Atem(hilfs)muskulatur, erlernen atementlastende Haltungen und Methoden der Entspannung. Dabei überprüfen wir die Leistungsfähigkeit Ihrer Atemwege und Lunge über regelmäßige Messungen, z. B. mit Hilfe eines Peakflow-Meters (Spitzenfluss der ausgeatmeten Luft) oder eines Pulsoxymeters (Sauerstoffsättigung im Blut).

## II. Rehasport im Modul der Neurologie

Neurologische Erkrankungen sind weltweit auf dem Vormarsch. Zu diesem Ergebnis kommen die Studien der Global Burden of Disease, deren Bestreben es ist, Erkrankungen und Risiken zu quantifizieren. Allein in Deutschland leiden rund zwei von drei Menschen an einer neurologischen Krankheit. Neurologischer Rehasport sollte ein Voranschreiten der Erkrankung mit all ihren Folge- und Begleitsymptomen aufhalten. Das umfassende Bewegungsangebot umfasst u. a. die Förderung von Ausdauer, Kräftigung, Koordination, Grob- und Feinmotorik, Entspannung sowie ein neuronales und motorisch-kognitives Training. Gleichzeitig regt es den sozialen Austausch in den Gruppen an, um eine zunehmende Isolation der Betroffenen zu verhindern. Auf diese Weise bleibt die Selbstständigkeit im Alltag so lange wie möglich erhalten.

→ Demenz-Café Zeitblüte:

Betroffene (und ggf. auch Angehörige) finden hier einen Ort der Erinnerung beim gemeinsamen Kaffee mit Geschichten, Gesang und Bewegung. Das Ziel ist, die Kompetenzen zur Alltagsbewältigung zu fördern.



**KURSORT in Moers Eick-West: Hope Factory, Eicker Grund 95 in 47445 Moers**

**KURSORT in Moers Scherpenberg: Ev. Kirchengemeinde, Homberger Str. 350 in 47443 Moers**

## III. Rehasport im Modul der Orthopädie

Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit für Alltag, Beruf, Freizeit und Sport wiederherzustellen bzw. möglichst lange zu erhalten. Um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und so die Belastungen des täglichen Lebens besser zu bewältigen, trainieren die Teilnehmer ihre Ausdauer, Kraft, Mobilität und Koordination, insbesondere Reaktionsfähigkeit, Sturzprophylaxe und Gleichgewicht. Sie schulen die Körperwahrnehmung, verbessern ihre Körperhaltung und fördern quasi ganz nebenbei auch Konzentration und Gedächtnisleistung. Der Reha-Sport ist als Hilfe zur Selbsthilfe anzusehen, bei der das Bewusstsein für die Eigenverantwortlichkeit in Bezug auf Körper und Gesundheit im Vordergrund steht.