

## Ihr Weg zum Rehasport



Der Rehasportkurs findet jeden Donnerstag von 18:30 bis 19:30 Uhr im Gymnastikraum (Uniklinik Etage E, Flur 6) statt. Wenn Sie teilnehmen möchten, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über eine entsprechende Verordnung. Die Verordnung wird bei der Krankenkasse oder privaten Krankenversicherung eingereicht. Nach Genehmigung werden die Kosten komplett übernommen. Danach ist der Einstieg jederzeit möglich. Bitte melden Sie sich vorher beim **SportBildungswerk Aachen** (Kursnummer: 912) an.

**Hinweis:** Bitte bringen Sie leichte Sportbekleidung und Turnschuhe mit. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem SportBildungswerk statt

## Anmeldung

### SportBildungswerk Aachen

Reichsweg 30 (Nadelfabrik)

52068 Aachen

Tel.: 0241 47579550

Fax: 0241 47579555

bildungswerk@sportinaachen.de

www.sportangebote-aachen.de



## Kontakt

### Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Kommissarische Klinikdirektorin

Univ.-Prof. Dr. med. Irene Neuner, MBHA

Uniklinik RWTH Aachen

Pauwelsstraße 30

52074 Aachen

### Zentralbereich für Physiotherapie

Ärztliche Leitung

Univ.-Prof. Dr. med. Frank Hildebrand

Uniklinik RWTH Aachen

Pauwelsstraße 30

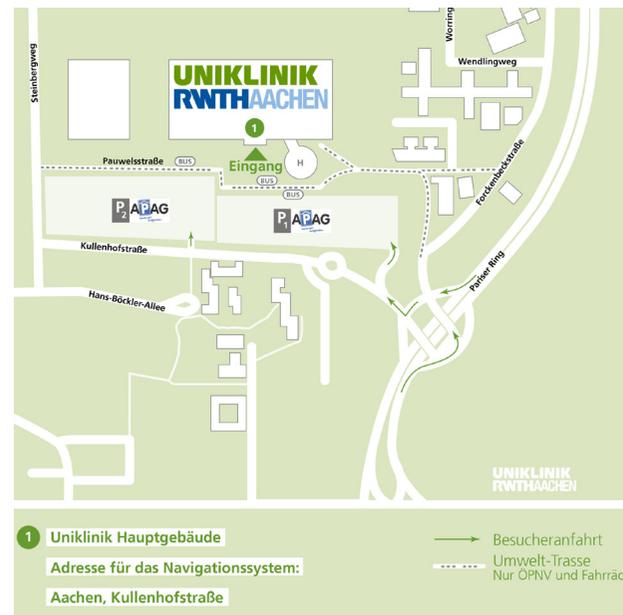
52074 Aachen

### Anmeldung Rehasportgruppe

Tel.: 0241-47579550

## Anreise

Für die Anreise mit dem Auto erfolgt die Anfahrt über die Kullenhofstraße. Mit dem Bus erreichen Sie uns mit den Linien E, 3A, 3B, 4, 5, 32, 33, 45, 70, 73 und 80 der ASEAG. Weitere Informationen finden Sie unter [www.avv.de](http://www.avv.de).



## Sport für die Seele

### Rehasportgruppe für psychisch erkrankte Menschen

Jeden Donnerstag von 18:30 bis 19:30 Uhr im Gymnastikraum der Uniklinik RWTH Aachen, Etage E, Flur 6

Unter Anleitung von qualifizierten Übungsleitern des SportBildungswerks Aachen



## Liebe Patientin, lieber Patient,

die Bedeutung von Bewegung und Sport bei psychischen Erkrankungen nimmt immer mehr zu.

So wird neben Medikamenten und Psychotherapie bei der Behandlung psychischer Störungen auch Bewegungstherapie eingesetzt.

Für verschiedene Arten von Bewegungstherapie und insbesondere Ausdauertraining konnte gezeigt werden, dass sie unter anderem gegen Depression, Angst und Gedächtnisstörungen wirksam sind.

Krankheitsbedingt fällt es Menschen mit psychischen Erkrankungen jedoch schwerer als gesunden, körperlich aktiv zu sein. Mit Bewegung, Spiel und Sport wollen wir Ihnen anbieten, „raus aus dem Kopf und rein in die Bewegung zu kommen“ – weg von negativen Gedanken, hin zum (Wieder-) Erleben der eigenen körperlichen Fähigkeiten.

Anleitung und Unterstützung sind daher besonders wichtig.

Wir freuen uns, Sie in der Rehasportgruppe „Sport für die Seele“ begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

### Univ.-Prof. Dr. med. Irene Neuner, MBHA

Kommissarische Direktorin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

### Dr. med. Laura Lenzen

Assistenzärztin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

## Inhalte

Im Vordergrund steht, eine Verbesserung des Wohlbefindens zu erreichen.

Die Rehasportgruppe orientiert sich an den Interessen der anwesenden Teilnehmer, sodass die Inhalte vielfältig und abwechslungsreich gestaltet werden.

Mögliche Inhalte sind: viel Bewegung an frischer Luft, Sport- und Freizeitspiele, funktionelle Ganzkörpergymnastik, Gymnastik zur Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung, Übungen zur Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht, aber auch Ausdauertraining, Igelballmassage und progressive Muskelrelaxation.

## Ziele

- Freude und Spaß an der Bewegung
- Verbesserung der allgemeinen Belastbarkeit, Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Verbesserung von Fitness (Ausdauer, Muskelkraft und Koordination)
- Abbau von Ängsten
- Vermeiden von Rückzugstendenzen mithilfe sozialer Interaktionen
- Wiederherstellung oder Verbesserung der körperlichen und psychischen Belastbarkeit im Alltag

## Zielgruppe

Die Rehasportgruppe „Sport für die Seele“ richtet sich an:

- Menschen mit chronisch psychischen Erkrankungen, z. B. mit
  - Depression
  - Abhängigkeitserkrankung
  - Angst- oder Panikstörung
  - Zwangsstörung
  - Psychose
  - Essstörungen
  - Borderlinestörung
  - Gedächtnisstörung oder Demenz
  - ADHS
  - und anderen

Sie sind in ambulanter Behandlung oder hatten einen stationären Klinikaufenthalt und haben das Bedürfnis, aktiv zu werden oder zu bleiben? Dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine Verordnung für Rehabilitationssport über 18 oder 36 Monate. Die Krankenkasse übernimmt die Kursgebühr bei Vorliegen der Voraussetzungen vollständig.



© Maridav / Fotolia

**Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.**