



**Jurn-Club Hameln**  
von 1880 e. V.

# Unser Angebot für Ihre Gesundheit





# Inhalt

	<i>Seite</i>
1. Vorwort .....	1
2. Auszeichnungen des Vereins .....	2
3. Galileo - Vibrationsplatte .....	3
4. Bewegungstherapie in der Herzsportgruppe .....	4
5. Diabetikersport .....	6
6. M.O.B.I.L.I.S. - Light .....	7
7. Fördersport für haltungs- und bewegungsauffällige Kinder .....	8
8. Pilates .....	10
9. Beckenbodengymnastik .....	11
10. Wirbelsäulengymnastik .....	12
11. Wirbelsäulengymnastik an Geräten .....	13
12. Lungensport .....	14
13. Gefäßsport - pAVK .....	15
14. Sport bei Totalendoprothese (TEP) .....	16
15. Sport bei Arthrose .....	17
16. Tai Chi Chuan .....	18
17. Yoga .....	19
18. Walking .....	20
19. Nordic Walking .....	21
20. Beckenbodengymnastik für Männer .....	22
21. Kontakt .....	23
22. Unser Kooperationspartner - Scharnhorst - Residenz .....	24



# Vorwort



## Die Gesundheitssportabteilung im Turn-Club Hameln

Die Veränderung der Lebensformen in den zurückliegenden Jahrzehnten hat zu einer nie erwarteten Welle von Wohlstands- und Bewegungsmangelkrankheiten geführt. Diese Beobachtung gilt inzwischen auch für das Kindes- und Jugendalter! Die kommenden Jahre werden geprägt sein von den Begriffen „**Prävention und Rehabilitation**“.

Eine kurative Medizin kann die kommenden Probleme qualitativ und quantitativ nicht bewältigen!

Die Sportmedizin hat diese Herausforderung angenommen und aus ihren Forschungsergebnissen eine Vielfalt von neuen Bewegungsangeboten entwickelt. Der Breitensport-Verein Turn-Club Hameln hat mit seiner Abteilung „Gesundheitssport“ auf diesem Gebiet eine 25-jährige Erfahrung.

Einem engagierten und qualifizierten Übungsleiterteam gelingt es, vielen Teilnehmern in diesen Kursen Gesundheitstabilität und Leistungsfähigkeit zu erhalten und für Belastbarkeit und damit für Wohlbefinden zu sorgen;

Darüber hinaus helfen sie den Teilnehmern nach einer Erkrankung zu einer erfolgreichen Wiedereingliederung und Rückkehr in einen beschwerdefreien Alltag.

Mehrfach erhielt der TC Hameln in den letzten Jahren dafür das

### Qualitätssiegel „ Pluspunkt Gesundheit“

durch den Niedersächsischen Turnerbund.

Wir hoffen, daß wir unsere bisherige erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Ärzten, Krankenkassen, Rentenversicherungsträgern sowie Rehabilitationseinrichtungen durch diese Informationsschrift fortsetzen und ausbauen können.

Karl-Heinz Lewin

Abteilungsleiter - Gesundheitssport





**NTB#** **DTB#**

# Qualitätssiegel

**TC Hameln 1880 e.V.**

Für herausragende Leistungen im Bereich Gesundheitsport und qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote an seine Mitglieder verliehen wir diesem Verein das Qualitätssiegel Pluspunkt Gesundheit DTB.

Der Verein erfüllt die vom Deutschen Turner-Bund festgelegten Qualitätskriterien für rehabilitative Vereinsangebote.

Rehabilitation

Pluspunkt Gesundheitsport

Pluspunkt Gesundheit. DTB#

**NTB#** **DTB#**

**URKUNDE I**  
 AUSZEICHNUNG  
 FÜR DAS/DIE QUALIFIZIERTEN ANGEROIFTE DES  
**TC Hameln 1880 e.V.**

**SPORT PRO GESUNDHEIT**  
 SERZERTIFIZIERTES  
 QUALITÄTSSIEGEL

30.09.2012

Körper-Stabilisierungstraining mit dem FlexBar, Galileo und Co. Nordic Walking priv. Herz-Kreislauft-Training

Certio-Fit Rücken-Fit Fit bis ins hohe Alter M.O.B.I.L.I.S. light Nordic-Fit

**SPORT PRO GESUNDHEIT**  
 Pluspunkt Gesundheitsport  
 Gesund & fit im Winter

Zeitraum: bis 30.09.2012

...sport (Rehabilitation)	Andreas Lutter
...sport (Rehabilitation)	Jürgen Lilienthal
...sport (Rehabilitation)	Karl-Heinz Lewis

Barthling  
 ...  
 Rainer Brechtkan  
 ...



TC Hameln  
 zum Gesundheitsportverein des Jahres  
 in der Region

## Hannover-West

Mit der Ernennung würdigt der Niedersächsische Turner-Bund e.V. die außerordentliche Arbeit des Vereins im Bereich des Gesundheitsports sowohl in Hinblick auf Inhalt, Bedingungen und Strukturen gesundheitsfördernder Bewegungsangebote als auch bezüglich besonderer Projekte und der Mitarbeiterbetreuung. Die Betonung des Gesundheitsports in der Vereinsarbeit zögung von Weitsicht und Sensibilität gegenüber dem Mitgliederbedarf.

In seinem Turnkreis übernimmt der o.g. Verein mit dem Gesundheitsport die wichtige und gemeinnützige Aufgabe der regionalen Gesundheitsförderung.

Der Verein nimmt an der Ausschreibung zum Gesundheitsportverein des Landes Niedersachsen teil.

Der Wettbewerb „Gesundheitsportverein des Jahres“ wird in Kooperation mit der **AOK – Die Gesundheitskasse** durchgeführt.

Niedersächsischer Turner-Bund  
 ...  
 ...  
 ...



# Körper-Fun

# mit *Galileo*



Flexi-Bar und Co.



Das Training beinhaltet

- kräftigende
- koordinative
- gleichgewichtsfördernde
- ausdauersteigernde

Elemente



Stepp-Brett

Bali-Impander

Aero-Step

PEZZI-Ball

Gymstick

Flexi-Bar

Galileo





# Bewegungstherapie in der Herzsportgruppe

Optimale Rehabilitation bei Vorliegen einer koronaren Herzkrankheit das bedeutet neben Stressabbau, Aufhören mit Rauchen und Abbau vorhandener Risikofaktoren auch die Aufnahme einer individuell dosierten Übungs - / Bewegungstherapie in einer Herzsportgruppe.

Immer wieder kommen Menschen mit einer Verordnung zur Teilnahme am Herzsport zu uns. Aufgrund ihrer Belastungsfähigkeit werden sie dann einer Gruppe mit einem zu ihnen passenden Belastungsniveau zugeteilt.

Von den fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Flexibilität und Ausdauer - bleibt in unseren Sportstunden, wie überhaupt im Koronarsport, das Kraft und Schnelligkeitstraining unberücksichtigt. Ausgenommen sind kräftigende Übungen für Bauch und Rücken. Bei deren Durchführung wird sehr darauf geachtet, dem Herz- Kreislauf System nicht durch Preßatmung zu schaden. Vorrangig werden in unseren Stunden also die Koordination, die Flexibilität ( Gymnastik ) und die Ausdauer geschult, wobei die aerobe / dynamische / lokale Ausdauer (vorwiegend Übungsgruppe) und die aerobe / dynamische / allgemeine Ausdauer ( Trainingsgruppe ) gemeint sind. Das sind Übungsformen, die ohne Sauerstoffmangel ausgeführt werden, in der Fortbewegung stattfinden und einen kleinen bzw. den überwiegenden Teil der Skelettmuskulatur einbeziehen.

Zusammenfassend bewirkt ein systematisches Ausdauertraining eine Ökonomisierung der Herzarbeit. Der Sauerstoffbedarf des Herzmuskels wird gesenkt. Es kommt zu einer Zunahme der Durchblutung der Koronararterien. Die Reizempfindlichkeit gegenüber psychischen Stresssituationen nimmt ab, die Anfälligkeit der Herzmuskelzelle gegenüber schädlichen Einflüssen wird gesenkt.

Neben den rein körperlichen Auswirkungen leistet die leibliche Erfahrungsmöglichkeit in der Herzgruppe einen entscheidenden Beitrag zur wichtigen „ Ich Findung ... Das durch das Infarktereignis lädierte Selbstvertrauen kann in angemessener Weise wieder aufgebaut werden. Die körperliche Betätigung ist weiterhin eine gute Möglichkeit „ Stress „ Anhäufung im Körper ( bildlich gesprochen ) abzubauen.

Die psychischen Auswirkungen der Bewegungstherapie sind in ihrer Gesamtheit eher noch höher, als die rein körperlichen Anpassungen zu bewerten. Neben der Schulung von Koordination, Flexibilität und Ausdauer ist es gerade die leibliche Erfahrungsmöglichkeit, die unbewußt und automatisch, auf die Atmung (lebenserhaltende Funktion ) und die Entspannung einwirkt.



Herzinfarkt  
Jede Minute zählt!





Zusätzlich bieten wir häufig Entspannungsübungen als gezielte (!) Ausgleichsmöglichkeiten. Wir reisen dann durch den Körper, massieren uns gegenseitig mit dem Igelball oder begeben uns auf den „Schwingen der Phantasie“ in ein fernes Land...

Damit ist der Ausklang und das Stundenende beschrieben. Wie begann aber die Sportstunde und welche Inhalte gab es?

Nach der Begrüßung, mit dem obligatorischen Pulsmessen, und der Nennung des Stundenthemas, folgt die Aufwärmung. Zuerst gehend, einige Neuigkeiten austauschend, widmet man sich dann intensiver der Aufwärmung.

Es folgen erste Greif-, Streck-, Rekel- und Klatschbewegungen mit unterschiedlichen Schritt- oder Laufarten. Eventuell ist auch ein Hand oder Gymnastikgerät ausgegeben worden, dann geht es erst einmal darum sich mit dem Gerät vertraut zu machen und verschiedene Bewegungsmöglichkeiten auszuprobieren.

Diese Phase leitet dann über in die eigentliche Funktionsgymnastik (Stretching eingeschlossen) Hier werden dann vielfältige Koordinationsaufgaben erfüllt und es gilt: einmal ist keinmal (ausgeführt). Das Ausdauertraining kann durch den bewußten Umgang mit dem Handgerät oder mit Minutenläufen und dazugehörigen Pulsmessungen durchgeführt werden. Überhaupt wird zwischendurch immer wieder der Puls kontrolliert, um eine Überforderung zu vermeiden und sich im Bereich seines Trainingspulses zu belasten.

Es folgt eine Spielphase und zum Abschluß hilft die Entspannungsübung Geist und Organismus zu beruhigen.





## Diabetikersport

Die Teilnehmer unserer Diabetiker-Sportgruppe müssen **Diät** halten oder Insulin spritzen . Einige sind zusätzlich,als Folge ihrer Stoffwechselstörung, von einer koronaren Herzkrankheit betroffen.

Trotz der eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit nutzen sie die **positiven Auswirkungen** des Sports, um den **Blutzucker** mit Hilfe von Gymnastik , Übungen und Spielen zur Kommunikationsschulung und Wahrnehmungsförderung und den zum Stundenabschluss durchgeführten Entspannungsübungen zu **senken** .

Weiterhin hilft die **regelmässige körperliche** Aktivität

- fit und beweglich zu bleiben
- Stress abzubauen
- Schwung und Ausdauer zu bekommen
- Und die Blutfettwerte zu verbessern

Um eine Stoffwechselentgleisung zu verhindern, wird vor und nach dem Sport immer der Blutzuckergehalt getestet („Sport BE , Insulinanpassung )

Die Geselligkeit und der Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe fördern die Sicherheit im Alltag beim Umgang mit der Erkrankung.



# M.O.B.I.L.I.S. Light



“Mehr bewegen. Gesünder essen”

Das Universitätsklinikum Freiburg, die Deutsche Sporthochschule Köln und die BARMER starteten im Jahr 2004 das sportmedizinische Schulungsprogramm M.O.B.I.L.I.S.. Es richtet sich an stark übergewichtige Erwachsene (BMI 30 – 40 kg/m<sup>2</sup>), die abnehmen wollen und gleichzeitig bereit sind, **ihren Lebensstil durch mehr Bewegung bzw. gesündere Ernährung dauerhaft zu verändern.**

Vor diesem Hintergrund entstand die Idee, wesentliche Inhalte von M.O.B.I.L.I.S. auch der wachsenden Gruppe der **leicht Übergewichtigen (50% der Deutschen mit BMI 25 – 29,9 kg/m<sup>2</sup>)**, im Sinne einer vorbeugenden Maßnahme, zugänglich zu machen.

In **10 Bewegungseinheiten** werden den Teilnehmern praktische Übungen für einen aktiveren Alltag vermittelt. Jede Kursstunde gliedert sich in **sechs Phasen**: 1. Informationsphase 10 Min., Aufwärmphase 5 Min., 3. Ausdauerphase 40-60 Min., 4. Entspannungsphase 5 Min., 5. Gymnastikphase 15 Min., 6. Ausklangphase 10 Min..

In **vier Ernährungseinheiten** erarbeitet eine Diätassistentin mit den Teilnehmern eine Strategie für **eine ausgewogene und gesunde Ernährung.**

**Die Bewegungs- und Ernährungseinheiten dauern jeweils 90 Minuten.**





## **Förderturnen/Psychomotorik**

**für :**

- muskelschwache
- übergewichtige
- kontaktschwache
- ausdauerschwache
- ängstliche
- ungeschickte
- zappelige

**Kinder**

**Bewegung braucht  
das Kind...**



**...damit es sich wohl fühlt  
und gesund bleibt**



**Da wird Ihnen geholfen!**

# Welche Kinder sind besonders gefährdet?



## Übergewichtige Kinder:

Übergewichtige Kinder meiden häufig Bewegungen, die Kraft und Ausdauer erfordern. Sie werden bei ihren Spielkameraden schnell zum Außenseiter. Fußschwächen stehen in enger Verbindung zum Übergewicht. Richtige Ernährung und lang andauernde Bewegung, helfen Übergewicht abzubauen und verbessern die allgemeine Leistungsfähigkeit.

## Muskelschwache Kinder:

Muskelschwachen Kindern fällt es schwer, ihr Körpergewicht in alltags- und sportmotorischen Situationen zu bewältigen, z.B. beim Klettern, Hängen, Stützen, Springen. Darüber hinaus haben sie Probleme, eine gute Körperhaltung anzunehmen. Bewegungen, die einen Kraftaufwand erfordern, stärken die Muskulatur. Eine leistungsfähige Muskulatur kann entscheidend Haltungsschwächen des Rumpfes und der Füße vorbeugen.

## Ausdauerschwache Kinder:

Ausdauerschwache Kinder ermüden schnell bei körperlicher Belastung und in ihrer Konzentrationsfähigkeit. Sie benötigen nach Anstrengungen lange Erholungsphasen. Ausdauernde Bewegung, fördern die gesunde Entwicklung des Herz-Kreislauf-Atemsystems.

## Ängstliche Kinder:

Ängstliche Kinder wirken in ihren Bewegungen sehr gehemmt. Sie haben wenig Selbstvertrauen in ihre eigene Leistungsfähigkeit. Mangelnde Bewegungserfahrungen, geringe Anerkennung und Überbehütung können dabei eine ursächliche Rolle spielen. Bewegungsangebote, die dem Könnenstand dieser Kinder entsprechen sowie Lob und Ermutigung bauen ein positives Selbstbild auf.

## Ungeschickte Kinder:

Ungeschickte Kinder haben Schwierigkeiten, ihre Bewegungen zielgerecht und harmonisch zu steuern. Auffälligkeiten in der Bewegungskoordination äußern sich in vielen sport- und alltagsmotorischen Handlungen. Deshalb sind diese Kinder auch verstärkt unfallgefährdet. Vielfältige Bewegungserfahrungen und Übungsmöglichkeiten bilden die Grundlage für Bewegungssicherheit und Selbstbewusstsein.

## Gestresste Kinder:

„Gestresste“ Kinder sind häufig körperlich, geistig und seelisch überfordert. Konflikte innerhalb des familiären Umfeldes, Anerkennungsprobleme durch Gleichaltrige, Leistungsschwierigkeiten in der Schule, erhöhte Reizüberflutung durch Lärm, Fernseh- und Videokonsum u. a. können auch schon bei Kindern psychosomatische Störungen hervorrufen. Bewegung trägt zu einer körperlich-geistig-seelischen Entspannung bei und kann somit helfen, Stresssituationen besser zu bewältigen.

## Kontaktsschwache Kinder:

Kontaktsschwache Kinder haben wenige Spielkameraden. Sie sind häufig isoliert und beschäftigen sich gerne alleine. Gemeinsames Spielen und Bewegen mit anderen vermitteln fundamentale Erfahrungen um Umgang miteinander.

## Zappelige Kinder:

„Zappelphilippe“ können sich nur sehr schwer auf eine Sache konzentrieren. Sie sind leicht ablenkbar und neigen dazu, sich in den Vordergrund zu stellen. Ihre ständige Bewegungsunruhe wird oft als störend empfunden. Diese Kinder brauchen Freiräume, wo sie ihren Bewegungsdrang ausleben können. Darüber hinaus bedürfen sie viel Verständnis und emotionale Zuwendung.





# Pilates



PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - eine systematisches Körpertraining.

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der PILATES-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genützt werden. Menschen, die PILATES trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.



# Beckenbodengymnastik



Ca. 75% der Frauen haben eine schwache Beckenbodenmuskulatur. Aber die damit verbundenen Probleme wie Inkontinenz und Senkungsbeschwerden sind für viele Betroffene trotzdem noch ein Tabuthema. Einflüsse wie Schwangerschaft, Geburt und Östrogenmangel erhöhen die Gefahr einer Beckenbodenschwächung. Weitere Risikofaktoren sind Bindegewebschwäche, schwere körperliche Belastungen, chronische Bronchitis und Übergewicht.

Die Beckenbodenmuskulatur hat vorwiegend Halte- und Stützfunktion für die Genitalorgane, Blase und Darm. Deshalb ist es wichtig, dafür zu sorgen, dass sie stark bleibt. Sie ist in jedem Alter trainierbar! Normalerweise arbeitet die Beckenbodenmuskulatur automatisch in bestimmten Bewegungsmustern mit, bei einer Schwächung funktioniert dieses Prinzip jedoch nicht mehr reibungslos. Hier kann die Beckenbodengymnastik soweit Hilfe bringen, dass das Zusammenspiel angesprochener Muskeln wieder reaktiv erfolgt.

Ziele des Beckenbodentrainings:

Wahrnehmung des Beckenbereichs, auch im Hinblick auf Druckeinwirkungen  
Kräftigung und Anspannung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur im Zusammenspiel

Tipps und Übungen für ein beckenschonendes Verhalten im Alltag

Natürlich ist auch die Entspannung ein wichtiges Element in den Übungsstunden. Das Bewusstsein wird dabei nochmals auf den Körper und hier ganz speziell auf die Körpermitte gelenkt.





## Wirbelsäulengymnastik

Häufige Ursache für Rückenprobleme ist eine Funktionsschwäche der Muskulatur. Dazu zählt sowohl die Muskulatur, die aufgrund fehlender Beanspruchung einiges an Kraft verloren hat, als auch die verspannte und verkrampfte Muskulatur.

Eine kräftige Rückenmuskulatur und rückengerechtes Verhalten sind in der Lage, eine Schutzfunktion zu übernehmen, indem die Belastung der Bandscheiben und Wirbelgelenke vermindert wird.

Jede unphysiologische Körperhaltung belastet dagegen Bänder, Bandscheiben und Wirbelgelenke, insbesondere bei ruckartigen Bewegungen und Heben von schweren Lasten.

Das Ziel unserer Wirbelsäulengymnastik ist demnach der Aufbau der geschwächten und Dehnung und Lockerung der verkürzten Muskeln. Aber auch die Entspannung und Körperwahrnehmung spielen in den Übungsstunden eine große Rolle und es wird versucht, wirbelsäulenschonendes Verhalten für den Alltag zu vermitteln.

In ein aktives Rückentraining werden Schulter-, Gesäß- und Bauchmuskeln miteinbezogen, da diese eine wesentliche Stabilisierungsfunktion ausüben.





# Wirbelsäulengymnastik an Geräten

Ebenso wie die herkömmliche Wirbelsäulengymnastik ist auch die Wirbelsäulengymnastik an Geräten eine gute Möglichkeit, den Rücken und die umliegende Muskulatur zu stärken.

Als Trainingsmittel kommen in diesem Fall Kraftmaschinen, Hanteln und elastische Bänder zum Einsatz.

Der Vorteil dieser Art der Wirbelsäulengymnastik liegt darin, dass wir die Widerstände ganz individuell dem Trainingszustand anpassen können. Wir haben so die Möglichkeit auf einfache Weise, die Trainingsbelastung immer wieder neu einzustellen. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Bewegungen von den Maschinen vorgegeben und geführt werden, die Gefahr von Ausweichbewegungen ist dadurch geringer.

Für die Erhöhung der Kraftausdauer, was vorwiegend unser Ziel ist, reicht schon eine mäßige Intensität bei entsprechend höheren Wiederholungszahl.

Das Training findet unter ständiger Beobachtung des qualifizierten Übungsleiters statt. Eine intensive Einweisung an den einzelnen Geräten sowie eine sich dem Training anschließende Dehnphase ist selbstverständlich.



**Bilder  
von  
unserem  
neu  
eingerrichteten  
Fitnessraum**





## Lungensport macht Fit zum Atmen

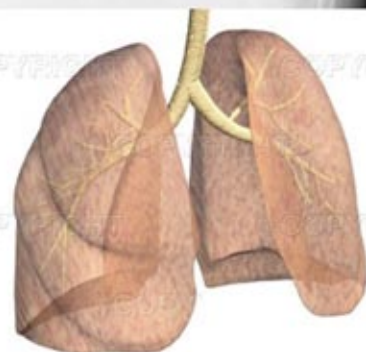
Viele Atemwegserkrankte sind der Meinung, sie könnten keinen Sport treiben, aber das Gegenteil ist der Fall. Durch die eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit besteht die Gefahr in einen "Teufelskreis" zu geraten, der durch krankheitsbedingte Inaktivität zu einer Leistungsminderung von Herz-Kreislauf und Muskulatur führen kann und erneute Inaktivität begünstigt. Ein chronisches Krankheits- und Schonverhalten beeinträchtigt so erheblich die Lebensqualität.

Durch ein modifiziertes, auf die Erkrankung abgestimmtes Training, bei dem die Intensität so gewählt wird, dass keine Atemnotattacke während der Aktivität auftritt, kann die verbesserte Leistungsfähigkeit zu mehr Lebensfreude führen.

Um Kontraindikationen zu vermeiden, muß durch den behandelnden Arzt eine klare Indikation gestellt und eine optimale medikamentöse Einstellung gewährleistet werden.

### **Beispielhafter Ablauf einer Übungsstunde:**

- 5 Min. Gruppengespräch ( Befindlichkeit feststellen, Peak- Flow Messung )
- 15 Min. Funktionelle Gymnastik
- 20 Min. Ausdauer.-/ Koordinationstraining
- 10 Min. Gymnastik / Atemtherapie
- 10 Min. Entspannung / Dehnlage / Peak - Flow Messung



# Gefäßsport / Sport bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit ( pAVK )

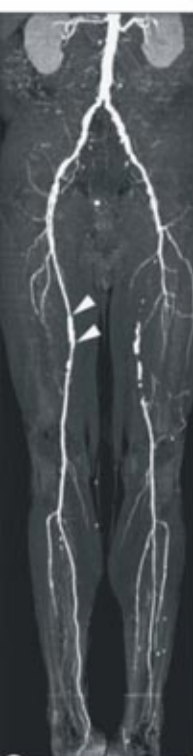


Bei diesem Krankheitsbild sind hauptsächlich die Arterien betroffen, die die Beine versorgen, also im Bereich des Beckens oder der Beine selbst. Die Erkrankung tritt zumeist bei Rauchern - aber nicht ausschließlich - auf. Männer erkranken fünfmal so häufig wie Frauen.

Mehr als 10 % der männlichen Bevölkerung über dem 50 . Lebensjahr ist betroffen, Raucher bereits im jüngeren Alter. Durch die arterielle Verschlusskrankheit sind ebenfalls die Diabetiker bedroht, bei ihnen besonders die kleinen Blutgefäße.

Nach Fontaine wird die Krankheit in verschiedene Stadien eingeteilt. Gefäßeinengungen unterhalb 50 % bringen keine Beschwerden. Höhergradige Einengungen bedeuten Durchblutungsstörungen ( Ischämie ). Unter Belastung wird dabei ein dumpfer Schmerz im Wadenbereich empfunden. Bei längerem Gehen wird zeitweise gehinkt, man muß stehenbleiben. Die Erkrankung wird auch als „ Schaufensterkrankheit „ beschrieben, es wird so getan, als müsse ab und zu in ein Schaufenster gesehen werden, um die Ursache für das Stehenbleiben zu verschleiern. Ruhebeschwerden treten dann bei fortgeschrittener Erkrankung auf. Beträgt die Einengung mehr als 90 % des Gefäßes, sind die Pulse im Bereich der Füße nicht mehr zu tasten. Ein kompletter Gefäßverschluss bedeutet schließlich, dass Zehen, Teile des Fußes oder ein ganzes Bein absterben. Abgestorbenes Gewebe wird häufig von Bakterien besiedelt und infiziert, eine Amputation wird notwendig.

Neben der Abschwächung vorhandener Risikofaktoren, der Einnahme gefäßerweiternder Medikamente, der invasiven Aufdehnung eines Gefäßes, dem Einsatz einer Gefäßprothese, **kommt der BEWEGUNGSTHERAPIE eine besondere Bedeutung zu.**



**Durch Gehtraining kann die Wegstrecke, die beschwerdefrei zurückgelegt werden kann, deutlich verlängert werden.**

Die Sportstunde beginnt mit einer Einstimmung, in der Zehen, Füße und Beine beweglich gemacht und eine erste verstärkte Durchblutung angeregt werden.

In der darauffolgenden Aufwärmung mit Bällen, Ringen, Säckchen, Seilen, etc. beziehen wir den ganzen Körper in die Bewegung ein. Spielerisch werden Koordination und Beweglichkeit geschult. Der Schwerpunkt liegt dann auf dem Training der Ausdauer (Gehtraining), abgestimmt auf das Vermögen jedes einzelnen. Mit einer Spiel-/ Entspannungsphase klingt die Stunde aus.





# Sport bei Totalendoprothese (TEP)

Weltweit werden täglich mehrere tausend künstliche Hüft- und Kniegelenke implantiert. Die körperliche Belastbarkeit wird von den TEP-Trägern - nach Operation, Anschlußheilbehandlung und Einzelkrankengymnastik - sehr unterschiedlich beurteilt. Oft entwickeln die TEP-Träger nach Beendigung der therapeutischen Begleitung ein Gefühl der ängstlichen Besorgtheit vor einer Auslockerung der Totalendoprothese.

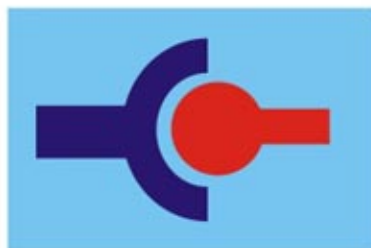
## Und genau hier beginnt die Aufgabe unserer TEP-Gruppe:

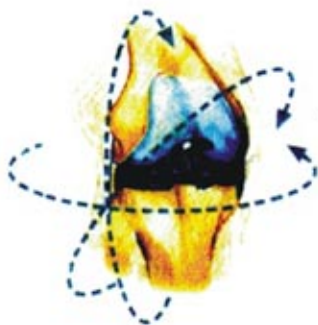
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Erhalt und Aufbau der Muskulatur (Rumpf-, Lenden-, Beckenregion sowie Beine)
- Schulung von Gleichgewicht und Koordination

Darüber hinaus erfolgt immer wieder eine Erörterung von Alltagsproblemen und Empfehlung zu individuell günstigen bewegungstherapeutischen Aktivitäten.

Wir erleben oft, daß Teilnehmer aus dieser Gruppe nach der TEP-Implantation wesentlich körperbewußter und aktiver ihren Alltag gestalten. Zweifellos kann und darf durch eine Arbeit in der TEP-Gruppe eine individuell notwendige Physiotherapie nicht ersetzt werden.

Aber mit Sicherheit erfahren Krankheitsverständnis und Selbstkompetenz in diesen Kursen eine wertvolle Schulung, sodaß ein beschwerdefreier Alltag und eine zufriedenstellende Lebensqualität ohne wesentliche Einschränkung erreicht werden kann.





# Sport bei Arthrose



Rund 20 Millionen Deutsche sind im Jahr 2004 über 60 Jahre alt. Der technisierte und automatisierte Alltag verbunden mit nichtsportlicher Freizeitgestaltung hat dazu geführt, daß viele Menschen unabhängig von einer schicksalhaften Arthrose-Entstehung einen frühen Funktionsverlust der großen Gelenke erleiden. Die eingeschränkte Bewegungsmöglichkeit verbunden mit einer durchgehenden Schmerzsymptomatik zwingen viele zu Schonung und Inaktivität!

Gerade hier setzt unsere Arthrosegruppe schwerpunktmäßig an. Die Inhalte der Übungsstunden richten sich sowohl auf die beginnenden Gelenkfunktionsstörungen als aber auch auf bereits deutlich fortschreitende Arthroseveränderungen mit Bewegungseinschränkung und Muskelminderung.

Ein komplexes, oft wechselndes Übungsprogramm ( Koordinations-, Flexibilitäts-, Kräfteerhaltung- und Kraft Verbesserungstraining sowie Einüben zweckorientierter Alltagsaktivitäten ) erwartet die Teilnehmer aus allen Altersgruppen.

Übereinstimmend kann festgestellt werden, daß durch die frühe Information und aktives Training sowohl eine Verbesserung der Gelenkfunktion als auch eine Verlangsamung der Verschleißvorgänge und damit auch eine deutliche Schmerzreduzierung erzielt wird.





# Tai Chi Chuan



„Tai Chi „ kann mit „ das erhabene Letzte „ übersetzt werden. Es ist ein Begriff aus der taoistischen Philosophie. „ Chuan „ bezieht sich auf die Faust ( „ mit leerer Hand kämpfen „ ) und verweist auf den Ursprung als Selbstverteidigungspraktik. Die Kombination der Silben „ Tai Chi „ und „ Chuan „ verweist auf eine tiefere, philosophisch begründete Bewegungstradition, die zur Selbstverteidigung des Menschen im engeren , aber auch im erweiterten Sinne ( Gesundheit, Selbsterkenntnis, Befreiung von sozialen Zwängen ) angewandt werden kann.

Typisch für das Tai Chi sind die langsam fließenden Bewegungen . Sie strahlen die gleiche Ruhe aus wie langsam am Himmel Vorbeiziehende Wolken. In der richtigen Weise geübt ist der Übende mit seiner Aufmerksamkeit voll bei seiner Bewegung.

Innere und äussere Bewegung stehen miteinander im Einklang. Die Bewegungsweise entfaltet sich in Harmonie mit dem eigenen Atem und in Verbindung mit dem muskulären Spannungswechsel in Händen, Armen und Beinen. Ein ständiges Öffnen und Schliessen in den Gelenken und der Verzicht auf das Durchstrecken der Arme in den Bewegungsbildern bewirken den runden Eindruck aller Haltungen und Positionen.

Der Gesundheitsaspekt des Tai Chi Chuan hat im 20. Jahrhundert gegenüber dem Kampfkunstaspekt immer mehr an Bedeutung gewonnen. Es wird nicht nur im fernen Osten als Therapie, insbesondere chronischer Erkrankungen, in Kliniken verordnet und eingesetzt. Doch besonders die präventive Wirkungsweise macht das Tai Chi so bedeutsam für gesundheitsbezogene Maßnahmen. Die Sensibilität für den eigenen Leib und die eigene Bewegungsweise im Tai Chi verhilft zu einem Körperempfinden , das Signale nun besser versteht und deuten kann. Die Wirkungen auf das Herz Kreislauf System, auf Knochen, Knorpel, Bänder, Sehnen und Muskeln verhelfen dem regelmässig und richtig geübten Tai Chi Chuan zu seinem präventiven Gesundheitswert.

Tai Chi Chuan kann jeder erlernen ob alt oder jung, sportlich oder unsportlich. Für jeden wird es auf seine eigene Weise seine Wirkung entfalten und zur praktischen Lebenshilfe werden können. Voraussetzung hierfür ist ein Offenwerden für die Eigenart des Tai Chi und die Bereitschaft zum regelmässigen Üben.



# Yoga



Man geht beim Yoga davon aus, dass Körper und Seele nur frei sein können, wenn man nicht durch gestörte Körperfunktionen oder Schmerzen abgelenkt wird. Diese Körperbeherrschung ist das höchste Ziel.

Wir beschäftigen uns in unseren Stunden mit dem Hatha-Yoga . Das ist die einzige Form, die sich mit dem Körper an sich befasst. Es ist vorwiegend auf die organische Gesundheit ausgerichtet und nicht auf die Entwicklung der Muskulatur. Letzteres wird aber oft als angenehmer Nebeneffekt beobachtet. Im Vordergrund steht die Streckung. Strecken heißt Abschalten vom Alltag und entspannen.

Auch der Aspekt der Atmung findet im Yoga große Beachtung, richtiges Atmen beruhigt, verlängert das Leben und gibt neue Energie. Atemtechnik kann man lernen, im Yoga gibt es viele Möglichkeiten dazu.

Obwohl sich unsere Lebensweise und Mentalität von der des Ostens unterscheidet, möchten wir doch die positiven Eigenschaften des Yoga für uns nutzen. Deshalb haben wir die reine Yogalehre unseren gegebenen Umständen angepasst.

## Regelmäßige Übungsstunden können viel bewirken:

- Entspannung
- Kräftigung und Festigung
- Erleichterung bei vielen Schmerzzuständen
- Hilfe bei Schlaflosigkeit und innerer Unruhe
- Regulierung der Körperfunktionen
- Anregung des Kreislaufs und Stoffwechsels





# Walking

Walking ist die Ausdauersportart, mit der auch Sportmuffel mit relativ geringer Anstrengung fit und gesund bleiben können. Auch in Bezug auf Gewichtsreduktion ist es eine unterstützende Möglichkeit, da es für Übergewichtige geeignet ist. Das Walken wirkt sich ebenso positiv auf Bluthochdruck und Arterienverkalkung aus.

Das Skelettsystem bekommt eine erhöhte Stabilität, weil das Gleichgewicht zwischen Knochenabbau und -aufbau länger erhalten bleibt als bei mangelhafter Bewegung, der im Alter häufig auftretenden Krankheit Osteoporose kann vorgebeugt werden.

Walking ist eine Ganzkörpersportart, die sich in jedem Alter leicht erlernen lässt. Es benötigt schon beim Einstieg relativ geringe körperliche Voraussetzungen und hat gegenüber anderen Ausdauersportarten ein sehr geringes Verletzungsrisiko. Die Bewegung an der frischen Luft und in der Gemeinschaft hat zusätzlich eine positive Auswirkung auf Stimmung und Wohlbefinden.

Vor der Ausdauereinheit steht das Aufwärmen mit allgemeinen Bewegungs- und Dehnungsübungen. Das Einstiegstempo liegt für Anfänger bei ca. 125 Schritten pro Minute und kann sich bei Fortgeschrittenen in der Regel bis zu 136 Schritten erhöhen. Auch nach der Trainingseinheit wird gedehnt.

Wichtig beim Walken ist unter anderem der aufrechte Gang. Aufgerichtet und mit erhobenem Kopf zügig zu gehen, muss manchmal erst wieder erarbeitet werden. Aber mit Hilfe unserer Übungsleiter sollte das kein Problem darstellen. Hinzu kommt die forcierte Bewegung der Ellenbogen. Dazu ein leichter flacher Turnschuh, der es erleichtert, die Fersen betont aufzusetzen und dann über die ganze Fußsohle abzurollen und schon kann es losgehen.



# Nordic Walking

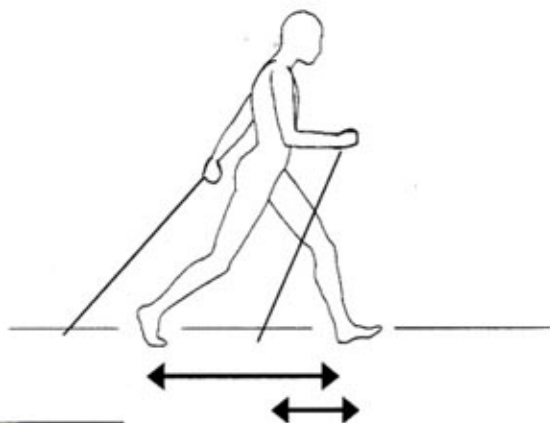


Nordic Walking trainiert den ganzen Körper. Stockschwingend werden 90 Prozent der Muskeln betätigt. Die Arme, die beim Walking und Laufen nur für ein bisschen Schwung sorgen, sind beim Nordic Walking stark gefordert.

Arme, Brust, Bauch und Rücken müssen ( können ) kräftig mitarbeiten.

## Noch mehr Argumente, sofort zu den Stöcken zu greifen :

- Nordic Walking** ist schnell erlernbar
- Nordic Walking** steigert durch die Stockbenutzung den Kalorienverbrauch im Vergleich zum Walking um bis zu 46 Prozent
- Nordic Walking** entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30 Prozent ( keine Flugphase im Vergleich zum Jogging, Teile des Körpergewichts werden auf die Stöcke übertragen )
- Nordic Walking** hilft Muskelverspannungen im Schulter- u. Nackenbereich zu lösen
- Nordic Walking** verbessert die Herz Kreislaufleistung





# Beckenbodengymnastik

*- kann auch Männern helfen*



Operationen an der Prostata, in deren Folge der Schließmuskel verletzt wurde, sind bei Männern für unkontrollierten Harnverlust verantwortlich. Aber auch ohne operativen Eingriff oder nervliche Schädigung kann schon in jungen Jahren eine Inkontinenz entstehen, die dann auf eine schwache Muskulatur des Beckenbodens zurückzuführen ist.

Wie kommt es zu einer Schwächung der Beckenbodenmuskulatur? Verantwortlich sind chronische Verstopfung und damit andauernde Anstrengungen beim Stuhlgang, dauerndes schweres Heben, chronische Bronchitis und Übergewicht.

Eine Besserung der Inkontinenz bringt das Betreiben einer Ausdauersportart wie Walken oder Nordic Walking und die Beckenbodengymnastik, die die Beckenboden- und Bauchmuskulatur trainiert und deren Zusammenspiel fördert.



# Kontakt

**TC-Geschäftsstelle:** Rennacker 2, 31787 Hameln Tel.: (0 51 51) 6 28 30  
Fax: (0 51 51) 6 28 30

**Postanschrift:** Postfach 10 11 23, 31761 Hameln  
**E-Mail:** [info@tc-hameln.de](mailto:info@tc-hameln.de)

## Gesundheitssport-Verwaltung:

Frau Kunde Falkestr.18, 31785 Hameln Tel.: (0 51 51) 2 24 90

## TC - Online

Fotos

Berichte

Spielpläne

[www.tc-hameln.de](http://www.tc-hameln.de)

Ergebnisse

Infos

Tabellen

## TC - Clubheim

Clubheim "SPORTHOF"

Rennacker 2, 31787 Hameln Tel.: (0 51 51) 6 44 52





## **Scharnhorst Residenz**

***Ihr Seniorenheim im Herzen von Hameln***



### **Informationen unter:**

Telefon:

05151 / 10 660-0

Rosa-Helfers-Straße 1

31785 Hameln

[www.scharnhorst-residenz.de](http://www.scharnhorst-residenz.de)

101  
stationäre  
Altenpflege-  
Plätze

***Spezialisierung auf neurologische Erkrankungen  
Alle Einzel- und Doppelzimmer mit WC und Dusche •  
Telefon- und TV-Anschluss  
Probewohnen und Kurzzeitpflege •  
Ergotherapie und Freizeitangebote  
Unmittelbare Nähe zum Bürgergarten  
und zur Fußgängerzone***