

- Alle Reha-Sport-Kurse in der VT Kempen werden von ausgebildeten und erfahrenen Übungsleitern angeboten. Alle haben die Reha-Trainer-Lizenz.
- Eine Teilnahme erfolgt nach ärztlicher Verordnung – fragen Sie Ihren Hausarzt!
- Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt (Herz max. 20 Teilnehmer\*innen, alle anderen max. 15 Teilnehmer\*innen).
- Die Herzkurse finden in der Halle Bongert, alle anderen Kurse im Vereinsheim in Schmalbroich statt.
- Für alle Reha-Sport-Angebote in der VT gilt: Der Spaß sollte nicht zu kurz kommen!



## ORTHOPÄDIE

Das Reha-Sport-Angebot „Orthopädie“ richtet sich an Menschen, die Probleme haben z.B. in den Bereichen Wirbelsäule, Osteopore, Arthrose, Skoliose und Morbus Scheuermann.

Durch das Angebot verbessert sich das allgemeine Wohlbefinden. Die Teilnehmer lernen, trotz ihrer Probleme die Anforderungen im Alltag besser zu bewältigen. Neben der sportlichen, sozialen und pädagogischen Komponente soll der Reha-Sport Hilfe zur Selbsthilfe sein.



*Die eigene Verantwortung stärken*

## HERZSPORT

Über gezielte Übungen stabilisieren die Teilnehmer\*innen ihr Lungenvolumen und stärken ihre körperliche Verfassung. Das Training ist spielerisch und ohne Leistungsdruck, Lachen ist gesund. Die Übungen verbessern die Beweglichkeit, fördern die Ausdauer und stärken die Kraft. Atmen kann man lernen.

Das Training umfasst nicht nur die Lunge, sondern auch die umgebende Muskulatur rund um den Brustkorb wie auch den ganzen Körper. Wird die Muskulatur gestärkt, befreit das die Lunge.

## LUNGENSport



Rehabilitationssport in einer Herzgruppe wirkt mit den Mitteln des Sports. Dazu gehören Gymnastik, Ausdauertraining, Entspannungsübungen und Bewegungsspiele.

Ziel ist es, die Ausdauer und Kraft zu stärken, die Koordination und Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu fördern und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten.

## KONTAKT UND INFORMATION

Anmeldung/Info zu Rehasport  
über die VT-Geschäftsstelle oder:  
rehasport@vt-kempen.de  
Tel. 02152 8976756



## Vereinigte Turnerschaft Kempen 1859 e.V.

### Geschäftsstelle:

Görtschesweg 5  
47906 Kempen  
Tel. 02152/894597-0  
Fax 02152/894597-19  
E-Mail [info@vt-kempen.de](mailto:info@vt-kempen.de)

Öffnungszeiten:  
Mo. 17-19 Uhr  
Di.+Do. 10-12 Uhr



### Vereinsangebot:

Eltern/Kind-Turnen | Feldenkrais | Fitness-  
gymnastik | Funktionsgymnastik | Frauen-  
gymnastik | Gerätturnen | Handball | Karate |  
Kinderturnen | Laufftreff | Leichtathletik |  
Prävention und Gesundheitssport | Reha-  
sport | Relax | Rückenschule | Senioren-  
gymnastik | Sportabzeichen | Taekwondo |  
Triathlon | Volleyball | Wirbelsäulen-  
gymnastik | Basketball | Kinderballschule  
„Heidelberg“

[www.vt-kempen.de](http://www.vt-kempen.de)

Bilder: iStock, freepick

VT-Verein/1/2023

# Zusammen für mehr.

## Mit unserer Unterstützung.

[www.stadtwerke-kempen.de](http://www.stadtwerke-kempen.de)



Stadtwerke  
Kempen

## REHASPORT

Orthopädie, Lungensport,  
Herzsport