

## Kurzkonzept Sportangebot „Sport nach Corona – Den sportlichen Wiedereinstieg nach einer COVID-19-Erkrankung meistern“

Das Sportangebot „Sport nach Corona“ richtet sich an Menschen, die im Anschluss an eine COVID-19-Erkrankung den sportlichen Wiedereinstieg wagen wollen. Dabei gilt es aufgrund der aktuell noch dünnen Kenntnislage das Wohlbefinden der Teilnehmer zu erfassen, um eventuelle Folgebeschwerden in die Gestaltung des Sport- bzw. Bewegungsangebots einfließen zu lassen. Aufgrund der aktuellen Einschränkungen in Verbindung mit der Notwendigkeit dieses Angebots, wird seit Anfang des Jahres bereits in digitaler Form gestartet. Das Angebot ist in mehrere Phasen gegliedert.

**Phase 1:** Zunächst gilt es die Teilnehmer kennenzulernen und die persönlichen Ziele und Beschwerden zu erfassen. Die Teilnehmer stehen bei diesem Angebot im Mittelpunkt und gestalten dieses durch ihre Bedürfnisse mit. In der digitalen Betreuung wird auf verschiedene Instrumente zurückgegriffen. Die digitale Sprechstunde ermöglicht einen Austausch, der sowohl zwischen den Trainern und Teilnehmer:innen als auch zwischen den Teilnehmer:innen untereinander stattfinden kann. In Einzelgesprächen können sensiblere Abstimmungen zwischen den Teilnehmern und dem Trainerteam erfolgen. Das digitale Angebot umfasst weiterhin auch eine sportliche Betreuung. Mit Bewegungsaufgaben für Zuhause und Draußen sollen die Teilnehmer im Rahmen ihrer Möglichkeiten eine Grundfitness für die Phase 2 erlangen. Aufgrund der unterschiedlichen Folgebeschwerden kann diese körperliche Betätigung von einfachsten Gymnastikübungen bis hin zu intensiven Einheiten reichen. **Schwerpunkt in Phase 1 ist dabei vor allem die Ausdauer.**

**Phase 2:** Mit dem möglich werden von „Sport vor Ort“, also dem Sporttreiben im Verein und auf allen Sportstätten, wird Phase 2 eingeleitet. Die Teilnehmer kommen nun erstmalig zusammen und werden sowohl individuell als auch in der Gruppe gefördert. Jeder Teilnehmer erhält einen Trainingsplan für die Einzeltrainings, welche durch spezielle Gruppenangebote ergänzt werden. Wichtig ist hierbei neben den sportlichen Zielen auch ein soziales Miteinander zu fördern und eine Gruppe zu formen. Dazu dienen u.a. auch gemeinsame Gruppenaktivitäten, die je nach Verordnungslage angepasst werden können.

**Phase 3:** Die letzte Phase wird von allen Teilnehmern zu individuellen Zeitpunkten erreicht und ist zeitlich nicht befristet. Phase 3 gilt als erreicht, wenn ein Teilnehmer seine ursprüngliche sportliche Leistungsfähigkeit wiedererlangt hat. Ab diesem Zeitpunkt kann der Teilnehmer nach eigenen Wünschen eigenständig am „normalen“ Sportangebot teilnehmen. Neben der sportlichen Betrachtung zielt das Angebot auch auf eine soziale bzw. gesellschaftliche Wiedereingliederung ab. Es soll gezeigt werden, dass durch eine gezielte sportliche Förderung körperliche Folgebeschwerden nach der COVID-19-Erkrankung behoben werden können und die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit wiederhergestellt werden kann. Damit einher gehen auch das persönliche Wohlbefinden und die Teilhabe am Alltag.

### Phase 1: Anamnese & digitale bzw. telefonische Betreuung

- Erfassen der Teilnehmerdaten
- Wie war das Sportverhalten vor Corona?
- Liegen Folgebeschwerden vor? Welche?
- Schränken diese Beschwerden bei körperlicher Aktivität ein?
- Welche Ziele sollen erreicht werden?

- Digitale Sprechstunde & Telefonberatung
- Einzel- und Gruppenangebote
- Sport- & Bewegungsempfehlungen für Zuhause
- Erfahrungsaustausch der Teilnehmer
- Feedbackgespräche

### Phase 2: Sport vor Ort

#### Individuell

- Ausdauertraining
- Gerätetraining
- Bewegung im Alltag
- Betreutes Individualtraining

#### In der Gruppe

- Gemeinsames Training der Teilnehmer an Kursen
- Stationstraining an Kraftgeräten unter Aufsicht
- Gemeinsame Aktivitäten

### Phase 3: Wiedereingliederung

#### Sportlich

- Rückkehr zum Sportverhalten vor Corona
- Teilnahme am Kursangebot
- Eigenständiges Gerätetraining
- Erreichen der ursprünglichen Leistungsfähigkeit
- Sport in spezieller Lungen-Gruppe

#### Sozial/Gesellschaftlich

- Teilhabe am Alltag wie vor Corona
- Körperliche & mentale Leistungsfähigkeit
- Beschwerdefreies Leben

### Begleitende Maßnahmen

- Digitale Sprechstunde
- Telefonberatung
- Erfahrungsaustausch der Teilnehmer
- Feedbackgespräche