

Sport nach Corona – Den sportlichen Wiedereinstieg nach COVID-19-Erkrankung meistern

Infos für Übungsleiter/innen

Inhalte

1. Wer sind wir?
2. Blitzlicht-Runde
3. Sport nach Corona
 1. Konzeption
 2. Praxistransfer - Gruppenarbeit
4. Medizinische Aspekte, Bewegungsverhalten und Vereinsentwicklung während Corona
5. Praxistransfer – Wir planen eine Übungsstunde
6. Abschluss & Feedback

Inhalte

1. Wer sind wir?

2. Blitzlicht-Runde

3. Sport nach Corona

1. Konzeption

2. Praxistransfer - Gruppenarbeit

4. Medizinische Aspekte, Bewegungsverhalten und Vereinsentwicklung während Corona

5. Praxistransfer – Wir planen eine Übungsstunde

6. Abschluss & Feedback

Achtung, Vorwarnung 😊

Wir benutzen im Laufe des Workshops 4x ein digitales Umfrage-Tool. Nutzt dazu am besten ein zweites internetfähiges Endgerät (kein Muss, aber komfortabler)

Gut vorbereitet sein? Dann schon jetzt auf dem Zusatzgerät auf www.menti.com aufrufen.

www.menti.com

Kurzvorstellung VfB Fallersleben e.V. – Wer sind wir?

Raphael Wehnert
Sportliche Leitung

Rabea Kistner
Abteilungsleitung Rehasport

Celina Schultz
**B.A. Sportwissenschaften, duale Master-
Studentin**

Kurzvorstellung VfB Fallersleben e.V.

- ältester Sportverein in Wolfsburg
- Ca. 5100 Mitglieder
- Eine der größten Wachstumsraten in Niedersachsen
- mehrere Geschäftsfelder neben dem Sport
- seit 2009 hauptamtlich geführt
- ca. 70 hauptamtliche Mitarbeiter
- zukunftsorientierter Verein

Kurzvorstellung VfB Fallersleben e.V.

Das Herzstück



MIT TRADITION
IN DIE ZUKUNFT

Inhalte

1. Wer sind wir?
- 2. Blitzlicht-Runde**
3. Sport nach Corona
 1. Konzeption
 2. Praxistransfer - Gruppenarbeit
4. Medizinische Aspekte, Bewegungsverhalten und Vereinsentwicklung während Corona
5. Praxistransfer – Wir planen eine Übungsstunde
6. Abschluss & Feedback

Blitzlicht-Runde

- Maximal 30 bis 60 Sekunden pro Person
- Fragen:
 - Ich heiße...
 - Ich leite folgende Kurse/Sportangebote...
 - Ich bin schon so lange als ÜL aktiv...
 - Ich habe folgende Lizenzen...
 - Mein Verein ist...

Blitzlicht-Runde

Bitte gebt die untenstehende URL in ein Smartphone, Tablet oder einen Laptop/PC ein und verwendet den Code für die Teilnahme an der Umfrage (Empfehlung: Zusätzliches Gerät)

→ [menti.com](https://www.menti.com)

Code:

8984 3081

Inhalte

1. Wer sind wir?
2. Blitzlicht-Runde
- 3. Sport nach Corona**
 - 1. Konzeption**
 2. Praxistransfer - Gruppenarbeit
4. Medizinische Aspekte, Bewegungsverhalten und Vereinsentwicklung während Corona
5. Praxistransfer – Wir planen eine Übungsstunde
6. Abschluss & Feedback

Sport nach Corona – Gründe für das Projekt

- Folgebeschwerden nach COVID-19-Erkrankung sind noch lange nicht erforscht
- Auch im Leistungssport mit professioneller, medizinischer Betreuung herrscht Unwissen

Herzmuskelerzündung nach Corona-Infektion

Tischtennis-Spielerin Juliane Wolf bangt um Paralympics

Veröffentlicht am 19.01.21 um 13:01 Uhr



Sportmediziner kritisiert: Wolfsburgs Pongracic "hätte nie spielen dürfen"



Andreas Pahlmann

Wolfsburger Allgemeine / Aller-Zeitung

18.01.2021 / 16:36



Sport aus
Wolfsburg/Gif



Sport aus
aller Welt



MIT TRADITION
IN DIE ZUKUNFT

VfB FALLERSLEBEN

Sport nach Corona – Gründe für das Projekt

- Warum ist dies eine ideale Aufgabe für Sportvereine?
 - Gesundheitssport ist schon jetzt Bestandteil vieler Vereine
 - Sportverein als sozialer Treffpunkt
 - Vernetzung von Betroffenen
 - Ein Bewusstsein für die Wichtigkeit des organisierten Sports in der Gesellschaft schaffen

Sport nach Corona – Gründe für das Projekt

- Was ist NICHT Aufgabe der Sportvereine?
 - Medizinische Versorgung
 - Forschungsarbeit
 - Beseitigung von Folgebeschwerden ohne sportlichen Zusammenhang
 - Wir sind nicht DIE Lösung für Covid-19, sondern Teil der Folgenbekämpfung bzw. Folgenlinderung

Sport nach Corona – Konzeption

- Das Angebot ist in 3 aufeinander aufbauende Phasen untergliedert

Phase 1: Anamnese & digitale bzw. telefonische Betreuung



Phase 2: Sport vor Ort



Phase 3: Wiedereingliederung

Begleitende Maßnahmen

Sport nach Corona – Konzeption

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

Begleitende Maßnahmen

- Digitale Sprechstunde
- Telefonberatung
- Erfahrungsaustausch der Teilnehmer
- Feedbackgespräche

- Wichtig: Berücksichtigen der Kompetenzen der Teilnehmer
- Trainingsintensität: Hoch-individuell, von einfachsten Gymnastikübungen bis hin zum intensiven Ausdauertraining ist theoretisch alles möglich
- Trainingsschwerpunkt in Phase 1: Ausdauer / Schaffung einer Grundfitness für P2

Sport nach Corona – Konzeption

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

Begleitende Maßnahmen

- Digitale Sprechstunde
- Telefonberatung
- Erfahrungsaustausch der Teilnehmer
- Feedbackgespräche

- Je nach Möglichkeit: Outdoor- oder sogar Indoor-Sport
- Gruppentrainings unter Berücksichtigung der individuellen Belastungsfähigkeit
- Gemeinsame Gruppenaktivitäten zur Förderung des Erfahrungsaustauschs
- Trainingsschwerpunkt in Phase 2: Kräftigung der großen Muskelgruppen & Fortsetzung des Ausdauertrainings

Sport nach Corona – Konzeption

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

- Erreichen von Phase 3 hängt von der individuellen Entwicklung ab
- Bspw.: Wiedereinstieg in den Trainings- und Wettkampfbetrieb unabhängig der Sportart
- Phase 3 bedeutet das Erreichen der nahezu uneingeschränkten Leistungsfähigkeit

Sport nach Corona – Konzeption

- Ziele des Angebots
 - Aufklärungsarbeit
 - Wiedereingliederung in den Sportalltag
 - Rückgewinnung der körperlichen Belastbarkeit
 - Vereinsimage als Gesundheitsanbieter unterstreichen
 - Gesellschaftliche Bedeutung als Verein hervorheben
 - „Sport als Teil der Lösung“
 - Gewinnung von vereinsfernen Personen als Mitglieder

Sport nach Corona – Praxis & Ausblick

Werbung

VfB FALLERSLEBEN

Geschäftsstelle: 05362 - 6 44 11 | geschaeftsstelle@vfb-fallersleben.de

VfB FIT: 05362-50 12 99 | Mitgliedschaft | SUCHEN

Dein VfB | Coronainfo | Finde Deinen Sport | Abteilungen | VfB FIT | Kinder im VfB | Kontakt | Mitglied werden!

SPEZIELLE KURSE FÜR CORONA-ERKRANKTE

NEWS

- Neue Termine im Februar buchbar: Bewegungslang und Individualtraining
- VfB Online Kursplan (25.01. bis 31.01.2021)
- Zweiter Raum für Individualtraining: Jetzt buchen
- VfB Online Kursplan (18.01. bis 24.01.2021)
- VfB FIT startet ein neues Sportangebot im Lockdown

TERMINE

Keine Termine für diesen Bereich.

Spezielle Kurse für Corona-Erkrankte

Das Coronavirus beschäftigt uns aktuell alle. Leider wurde bislang viel zu wenig über die Nachsorge nach einer Covid19 Erkrankung gesprochen. Dabei geht es nicht nur um die medizinischen, sondern auch um die sozialen bzw. psychologischen Gesichtspunkte.

Der VfB Fallersleben als einer der größten Bewegungs- und Gesundheitsanbieter in Wolfsburg möchte genau diesen Menschen einen Anlaufpunkt geben. Ab dem 04.01.2021 stehen unsere ausgebildeten Reha- und Gesundheitstrainer für alle Interessierten zur Verfügung. Zum Beginn werden die ersten Bewegungs- und Gesprächseinheiten digital durchgeführt. Im späteren Verlauf sollen die Angebote auch wieder live vor Ort stattfinden. Wichtig ist uns, dass wir zunächst einen Aufschlag machen und diese Gruppe zusammenbringen. Es geht dabei neben dem Sport auch um den Austausch zwischen den Betroffenen. Gemeinsam mit den Teilnehmern werden dann die weiteren Einheiten besprochen und Angebote geschaffen.

VfB Fallersleben e.V.

+++Rehasport nach Corona-Erkrankung+++

Das Coronavirus beschäftigt uns aktuell alle. Leider wurde bislang viel zu wenig über die Nachsorge nach einer Covid19 Erkrankung gesprochen. Dabei geht es nicht nur um die medizinischen, sondern auch um die sozialen bzw. psychologischen Gesichtspunkte. Der VfB Fallersleben als einer der größten Bewegungs- und Gesundheitsanbieter in Wolfsburg möchte genau diesen Menschen einen Anlaufpunkt geben. Ab dem 04.01.2021 stehen unsere ausgebildeten Reha- und Gesundheitstrainer für alle Interessierten zur Verfügung. Zum Beginn werden die ersten Bewegungs- und Gesprächseinheiten digital durchgeführt. Im späteren Verlauf sollen die Angebote auch wieder live vor Ort stattfinden. Wichtig ist uns, dass wir zunächst einen Aufschlag machen und diese Gruppe zusammenbringen. Es geht dabei neben dem Sport auch um den Austausch zwischen den Betroffenen. Gemeinsam mit den Teilnehmern werden dann die weiteren Einheiten besprochen und Angebote geschaffen.

Dieses Angebot richtet sowohl an Mitglieder als auch an Nicht-Mitglieder des VfB Fallersleben. Mit diesem Angebot wollen wir unserer gesellschaftlichen Funktion nachkommen! Interessierte können sich ab sofort per Mail an denny.sack@vfb-fallersleben.de wenden oder ab dem 04.01.2021 telefonisch unter 05362-64411 oder 0162 – 39 58 22 9 melden.



2.601 Erreichte Personen | 127 Interaktionen | Erneut bewerben

VfB Fallersleben plant Kurse für Corona-Patienten

Viele leiden unter den Folgen der Erkrankung, obwohl sie offiziell als genesen gelten. Der Verein will einen Ort mit Sport und Gesprächen schaffen.

Rehasport bietet der VfB, hier Vorsitzender Nicolas Heßbein im Bewegungsstudio, schon seit Jahren an.

Fallersleben Relativ wenig ist in der Corona-Pandemie von den so genannten Genesenen die Rede – also Menschen, die...

Alle Apps an einem Ort, Top-Serien von Sky und HBO.

VfB Fallersleben: Gesundheitsangebot für ehemalige Corona-Patienten

Sportübungen, aber auch der Austausch von Betroffenen stehen bei dieser Gruppe im Mittelpunkt.

Das Coronavirus beschäftigt uns aktuell alle. Leider wurde bislang viel zu wenig über die Nachsorge nach einer Covid19 Erkrankung gesprochen. Dabei geht es nicht nur um die medizinischen, sondern auch um die sozialen bzw. psychologischen Gesichtspunkte. Der VfB Fallersleben als einer der größten Bewegungs- und Gesundheitsanbieter in Wolfsburg möchte genau diesen Menschen einen Anlaufpunkt geben. Ab dem 04.01.2021 stehen unsere ausgebildeten Reha- und Gesundheitstrainer für alle Interessierten zur Verfügung. Zum Beginn werden die ersten Bewegungs- und Gesprächseinheiten digital durchgeführt. Im späteren Verlauf sollen die Angebote auch wieder live vor Ort stattfinden. Wichtig ist uns, dass wir zunächst einen Aufschlag machen und diese Gruppe zusammenbringen. Es geht dabei neben dem Sport auch um den Austausch zwischen den Betroffenen. Gemeinsam mit den Teilnehmern werden dann die weiteren Einheiten besprochen und Angebote geschaffen.

MIT TRADITION
IN DIE ZUKUNFT

Sport nach Corona – Praxis & Ausblick

- Zweigleisige Betreuung der Teilnehmer (telefonisch und digital)
- Teilnehmer ohne Internetzugang bzw. -affinität erhalten ein Trainingshandbuch per Post
- Aktuell 1 zu 1 Betreuung durch unsere Rehaleitung
- Hoffnung auf den Start von Phase 2 nach Ostern
 - Zusätzlich: Bildung einer Lungensport Gruppe



Inhalte

1. Wer sind wir?
2. Blitzlicht-Runde
- 3. Sport nach Corona**
 1. Konzeption
 - 2. Praxistransfer - Gruppenarbeit**
4. Medizinische Aspekte, Bewegungsverhalten und Vereinsentwicklung während Corona
5. Praxistransfer – Wir planen eine Übungsstunde
6. Abschluss & Feedback

Sport nach Corona – Praxistransfer

- Wie kann ich dieses Angebot in meinem Verein realisieren?
- Was muss vorbereitet werden?
- Was muss beachtet werden?

- **Ziel der Gruppenarbeit: Erstellung eines groben Leitfadens von der Entscheidung bis zur Umsetzung in Teilschritten.**

- Ergebnissicherung auf dem Whiteboard. Alle Ergebnisse werden im Anschluss verteilt.

Sport nach Corona – Praxistransfer

- Wie kann ich dieses Angebot in meinem Verein realisieren?
- Was muss vorbereitet werden?
- Was muss beachtet werden?

- **Ziel der Gruppenarbeit: Erstellung eines groben Leitfadens von der Entscheidung bis zur Umsetzung in Teilschritten.**

- Ergebnissicherung auf dem Whiteboard. Alle Ergebnisse werden im Anschluss verteilt.

Inhalte

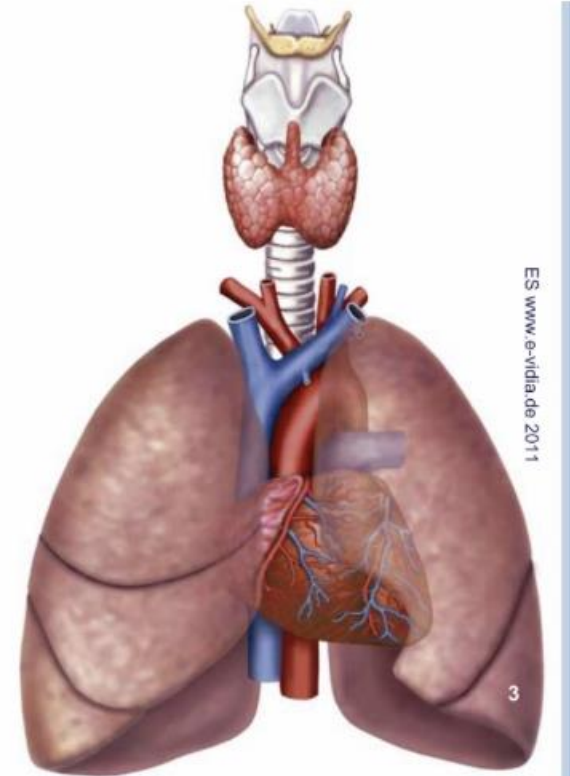
1. Wer sind wir?
2. Blitzlicht-Runde
3. Sport nach Corona
 1. Konzeption
 2. Praxistransfer - Gruppenarbeit
- 4. Medizinische Aspekte, Bewegungsverhalten und Vereinsentwicklung während Corona**
5. Praxistransfer – Wir planen eine Übungsstunde
6. Abschluss & Feedback

Aktueller Kenntnisstand aus der Medizin

- Prof. Dr. Ansgar Thiel von der Universität Tübingen hat die wichtigsten Erkenntnisse für den WLSB zusammengefasst
- Wir betrachten:
 - Die Übertragungswege
 - Der Einfluss von Covid-19 auf den Körper
 - Covid-19 und körperliche Aktivität
 - Das aktuelle Bewegungsverhalten
 - Corona-Krise und Vereinsentwicklung

Die Lunge – kurz erklärt

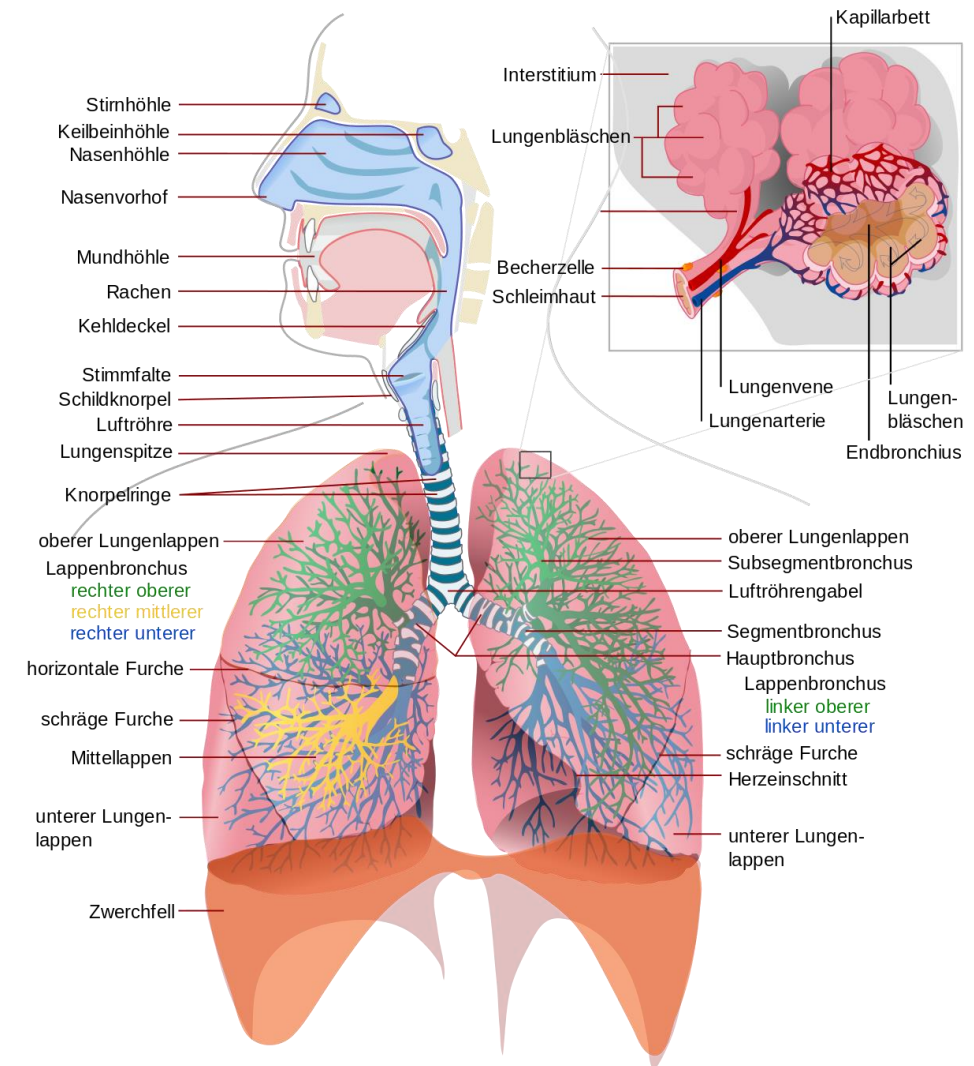
- Für Atmung zuständig
- Doppeltes Organ: Mensch besitzt zwei Lungen, die auch Lungenflügel oder Lungenhälften genannt werden
- In den Alveolen (Lungenbläschen): Gasaustausch zwischen Luft und Blut



ES www.e-vida.de 2011

Der Weg des Atems

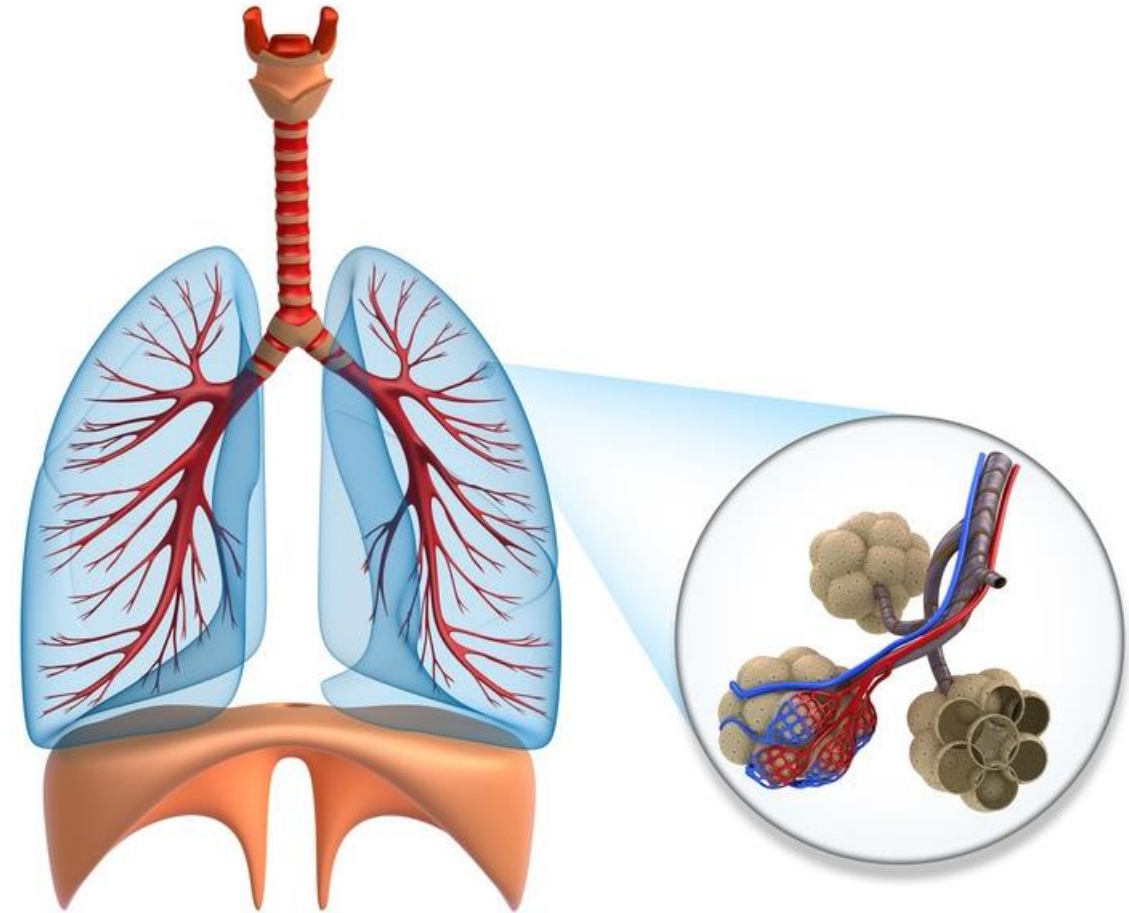
- Nasenhöhle
- Rachen
- Kehlkopf
- Luftröhre
- Hauptbronchus
- Lappenbronchus
- Segmentbronchus
- Bronchiolus
- Alveolen/Lungenbläschen



<https://de.wikipedia.org/wiki/Atemtrakt>

Geschädigte Lunge

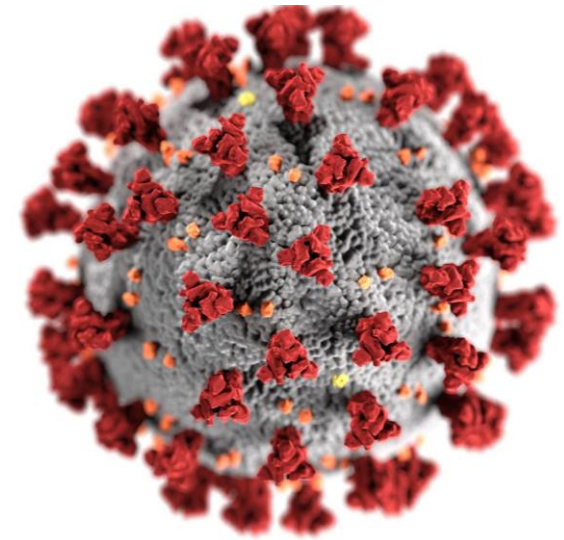
- Geschädigte oder zerstörte Lungenbläschen
 - > Dadurch defekt der Atemfunktion
- Lungenbläschen sind irreparabel
- Funktionen geschädigter Lungenbläschen können nicht von gesunden übernommen werden
- Folge: Körper kann nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden
- Führt zu Kurzatmigkeit, Atemnot und verminderte Leistungsfähigkeit



Bildquelle: <https://www.leichter-atmen.de/lexikon-lungenblaeschen>

Die Übertragungswege von Covid-19

- Respiratorische Aufnahme (die Atmung betreffend) durch virushaltige Aerosolpartikel und Tröpfchen, die z.B. beim Atmen, Sprechen oder Niesen in die Luft gelangen
- Abstand näher als 1,5-2,0m
- ➔ Im Freien ist das Ansteckungsrisiko bei Wahrung des Mindestabstandes gering
- Kleine und/oder schlecht belüftete Räume
- Tiefes Einatmen oder hohes Atemvolumen
- Auch Kontaktübertragung durch Flächen ist möglich



Bildquelle:
<https://www.bochum.de/Gesundheitsamt/Neues-Coronavirus>

Einfluss von Covid-19 auf den Körper

➤ Organ-/Systembeteiligung
jenseits der Lunge

Gehirn

Gedächtnisverlust
Hirnschlag
Angstzustände
Depressionen

Niere

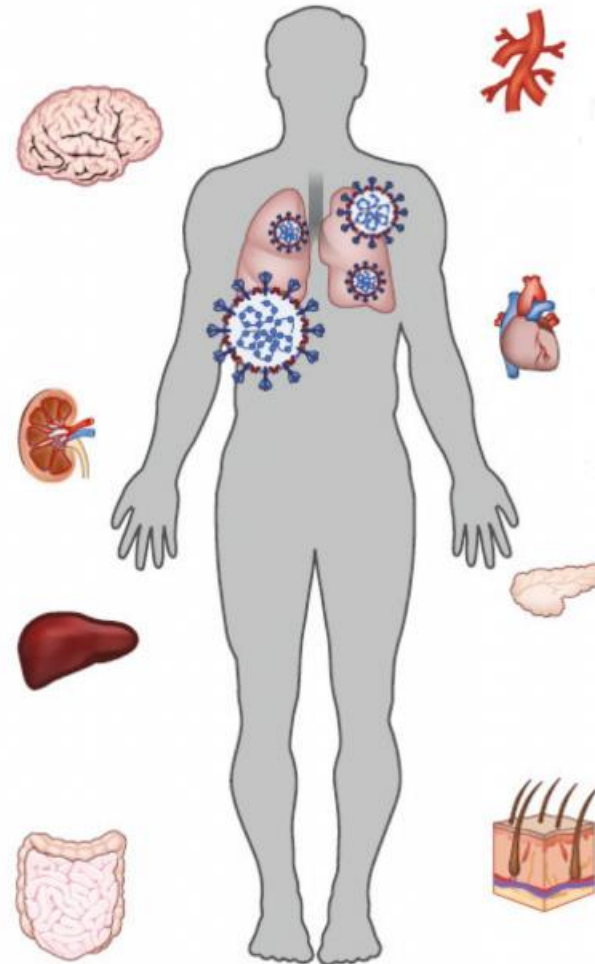
Nierenversagen

Leber

Leberversagen

Magen-Darm Trakt

Durchfall
Bauchschmerzen
Übelkeit/Erbrechen
Appetitlosigkeit



Thromboembolie

Thrombose
Lungenembolie
Katheter-bezogene
Thrombose

Herz

Herzinfarkt
Herzmuskel-
entzündung

Endokrine Drüsen

Hyperglykämie,
diabetischen
Ketoazidose (DKA)

Nervensystem

Krämpfe
Geruchs- und
Geschmacksverlust

Quelle: Eigene Darstellung, angelehnt an Vortrag von Prof. Dr. Ansgar Thiel

Covid-19 und körperliche Aktivität: *Risiken*

Risiken beim Sport:

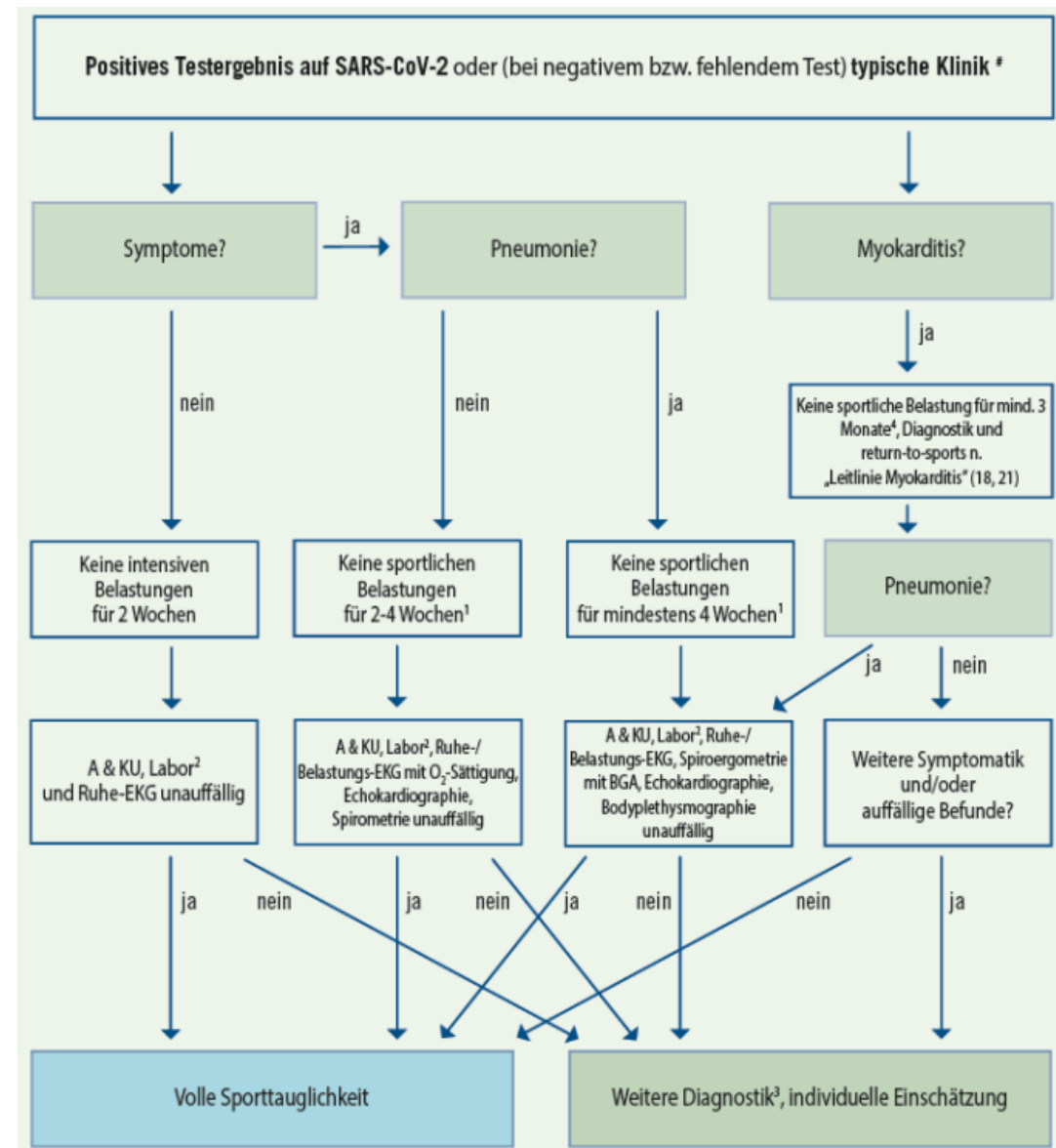
- Herzmuskelentzündung
- Herzinfarkt
- Thromboembolische Ereignisse (Blutgerinsel, welches mit dem Blut fortgeschwommen ist und sich in einem anderen Organ festsetzt).

Sport nach einer Covid-19

Erkrankung

„return to sports“

- Symptomfrei?
- Keine Lungenentzündung?
- EKG unauffällig?
- Keine weitere Symptomatik oder auffällige Befunde?
- Sporttauglichkeit durch einen Arzt genehmigen lassen!



Bildquelle: Prof. Dr. Ansgar Thiel, Die Corona-Pandemie und ihre Auswirkungen auf den Sport, 2020

Covid-19 und körperliche Aktivität: *Chancen*

- Geringe Fitness verstärkt Risikofaktoren wie Alter, Adipositas und Diabetes mellitus.
 - Verbesserung der Fitness als Schutzfaktor
- Regelmäßige körperliche Aktivität könnte Immunantwort auf Infektionen bei COVID-19 verbessern.
- Körperliche Aktivität und Fitness haben hohes präventives Potenzial bei chronischen Krankheiten, die als Risikofaktoren für schwere SARS-Cov-2-Verläufe gelten.
 - ➔ Systematisches gesundheitsorientiertes körperliches Training ist gerade auch in Corona-Zeiten bedeutsam

Covid-19 und körperliche Aktivität: *Chancen*

- ➔ Systematisches gesundheitsorientiertes körperliches Training ist gerade auch in Corona-Zeiten bedeutsam
- Dies gilt für alle Altersgruppen im Hinblick auf den Infektionsschutz
- Dies gilt insbesondere für Risikopersonen, die am anfälligsten für schwere Verläufe von SARS-Cov2 sind.



Bildquelle: https://image.freepik.com/vektoren-kostenlos/eine-person-in-verschiedenen-altersgruppen-stil_23-2148407975.jpg



Bildquelle: https://image.kurier.at/images/cfs_landsc_ape_1864w_1049h/4208765/illus_corona_risikogruppen.png

Aktuelles Bewegungsverhalten in der Corona-Krise

- Veränderung der sportlichen Aktivitäten (Brand et al., 2020)
 - Wechsel der Sportart → kürzere und weniger intensive Aktivitäten
 - 35% geben eine rückläufige Aktivität an
 - 15% geben eine zunehmende Aktivität an
- Veränderung der Sporträume
 - „lokales“ Sporttreiben gewinnt an Bedeutung (Bundesverband Deutscher Stiftungen, 2020)
 - Wegfall von „aktiven“ Wegstrecken, z.B. zur Arbeit (RKI, 2020)

Aktuelles Bewegungsverhalten in der Corona-Krise

- Befinden wir uns in einem Infektionsschutzparadox?
- Körperliche Aktivität sinkt aufgrund von Schutzmaßnahmen
 - Schutzmaßnahmen vs. soziale Isolation, psychische Belastung und physischer Abbau (Nieß & Thiel, 2020)
 - Konsequenz: Infektionsschutz kann gleichbedeutend mit Krankheitsgefährdung oder dem Abbau der körperlichen Fitness sein
 - Körperliche Aktivität nimmt bei jüngeren Altersgruppen deutlich weniger ab als bei älteren Erwachsenen über 65 Jahren (Mutz & Gerke, 2020)
 - Junge Menschen nehmen Rückgang körperlicher Aktivität als deutlich belastender wahr

Inhalte

1. Wer sind wir?
2. Blitzlicht-Runde
3. Sport nach Corona
 1. Konzeption
 2. Praxistransfer - Gruppenarbeit
4. Medizinische Aspekte, Bewegungsverhalten und Vereinsentwicklung während Corona
- 5. Praxistransfer – Wir planen eine Übungsstunde**
6. Abschluss & Feedback

Was kann mein Verein leisten?

Bitte gebt die untenstehende URL in ein Smartphone, Tablet oder einen Laptop/PC ein und verwendet den Code für die Teilnahme an der Umfrage (Empfehlung: Zusätzliches Gerät)

→ [menti.com](https://www.menti.com)

Code:

7632 2220

Inhaltliche Hürden

- Belastungssteuerung

auf Belastbarkeit der TN achten (Orientierung am „Schwächsten“)

- Individuelle Leistungsfähigkeit

Jeder TN hat ein anderes Fitnesslevel

- Liegen Folgebeschwerden vor?

Anhaltende Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kurzatmigkeit, Herz-Rhythmusstörungen, Schwindel, Gelenkschmerz, allgemeiner Bewegungsschmerz, Wahrnehmungsstörungen, Konzentrationsschwäche, Gleichgewichtsstörungen, depressive Störung

Inhaltliche Hürden

- Wie ist die Corona-Erkrankung verlaufen?

Evtl. Krankenhausaufenthalt?/ Keine Symptome? Alleine Erkrankt oder mit Familienmitgliedern?; sozialer Hintergrund

- Grünes Licht vom Arzt einholen lassen (Sporttauglichkeit)



Bildquelle: https://image.freepik.com/free-photo/doctors-nurse-gesturing-thumbs-up_13339-143068.jpg

Inhaltliche Hürden: *Anamnesebogen*

Anamnese Bogen „COVID-19 Kurs“

Teilnehmer:

Name, Vorname:
Geburtsdatum:
Telefon/Handynummer:
E-Mail:

Wie nehmen Sie bei uns teil?

- Online Kurs
- Telefonischen Kontakt

Aktuelle Beschwerden:

- Anhaltende Erschöpfung/Antriebslosigkeit
- Atembeschwerden
- Herzrhythmusstörungen
- allg. Bewegungsschmerz
- Gelenkschmerz
- Gleichgewichtsstörungen
- Schwindel
- Konzentrationsschwäche
- Wahrnehmungsstörungen
- Depressive Stimmung
- Sonstiges:



Weitere Erkrankungen:

- Herz
- Lunge
- Magen
- Darm
- Niere/Blase
- Diabetes
- Bluthochdruck
- Asthma
- Psychische Erkrankungen
- Epilepsie

Sonstiges: _____

Nehmen Sie Medikamente, ggf. Notfallmedikamente?

- Blutverdünner
- Herzmedikamente
- Asthmaspray
- Insulin

Sind Sie auf ein Hilfsmittel angewiesen?

- Rollator
- Unterarmgehstützen
- Stock

Notfallkontakt

Name, Vorname: _____

Telefonnummer: _____

Teilnehmer/in (Ort, Datum, Unterschrift) _____

Vereinsvertreter/in (Ort Datum Unterschrift) _____

Inhalte (Halle; Gruppentraining)

- Das Training in der Lungensportgruppe ist eine gute Mischung aus Sport und Spaß!
- Aufwärmphase: ggf. kurze theoretische Schulung, Peak-Flow Messung und Aufwärmgymnastik, versch. Gehformen, Aufwärmspiel
- Gymnastikphase: Muskelaufbau- und Kräftigungseinheit, mit und ohne Geräte, versch. Muskelgruppen trainieren. (Immer in Kombination mit Dehnübungen und Atemgymnastik)
- Ausdauerphase: verschieden gestaltete Ausdauerseinheiten, auch hier immer wieder in Bezug zu Dehnübungen und Atemgymnastik.
- Spielphase: Spaß an der Bewegung vermitteln, Zusammenhalt innerhalb der Gruppe
- Entspannungsphase: Partnermassagen, Entspannungsübungen, PMR, Ausklang der Stunde

Inhalte (Fitnessstudio, Individualtraining)

- Aufwärmphase: Je nach Belastbarkeit 5-10 Min. gehen auf dem Laufband, leichtes Fahrrad fahren, ggf. Crosstrainer
- Gymnastikphase: versch. Geräte (darauf Achten, dass der Brustkorb dabei gedehnt wird: Low Row, Vertical Traction, einarmiges Rudern mit Kurzhanteln. Training für die Brust erstmal vermeiden!)
Grober Richtwert: 2 Sätze, 10 Whd. (**ABER**: individuell schauen was geht!)
- Ausdauerphase: ggf. auf dem Ruderergometer, Laufband oder Fahrradergometer (Intervallform?)
➔ Nur wenn die Patienten dazu schon in der Lage sind, vorsichtig rantasten.
- Entspannungsphase: Stretching (alles was den Brustkorb öffnet)

Exkurs: Was soll Lungensport bewirken

- Atmung vertiefen
- Brustkorb mobilisieren
- Grundkondition verbessern
- Alltag besser bewältigen/ Bezug zum Alltag schaffen, Alltagsgegenstände einbauen
- Schonverhalten/ schädigende Atemgewohnheiten vermeiden
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Richtiges Treppensteigen erlernen
- Erlernen von Atemtechniken, um auch in Atemnotsituationen ruhig zu bleiben

Atemtechniken

- helfen, um besser Luft zu bekommen
- leicht zu erlernen, unterstützt bei körperl. Belastung, erleichtern den Alltag
- Ziel: Zustand der inneren Ruhe herbeiführen -> Ängste und Verkrampfungen abbauen
 - Lippenbremse
 - Atemreizgriff
 - Atmungserleichternde Körperhaltungen

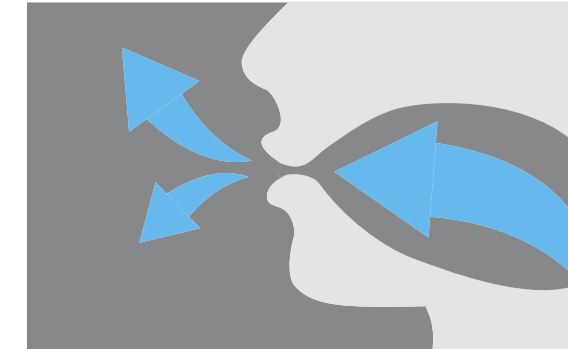
- Kutschersitz
- Paschasitz
- Stuhlstütze
- Wandstellung
- Torwartstellung



Lippenbremse



Lippen liegen entspannt aufeinander



Langsames Ausatmen durch verengte Atemöffnung

Bildquelle:
<https://www.lungeninformationsdienst.de/therapie/leben-mit-krankheit/atemschulung/index.html>

Bildquelle:
<https://www.lungeninformationsdienst.de/therapie/leben-mit-krankheit/atemschulung/index.html>

Praxistransfer – Wir planen eine Übungsstunde

- Ziel: Ihr als Teilnehmer entwerft ein (grobes) Stundenbild in Anlehnung an die vorgestellten VfB-Beispielstunden
- Zeit: maximal 20 Minuten
- Die Moderatoren halten eure Ergebnisse fest und regeln die Diskussion

Abschluss

- Ihr erhaltet im Nachgang vom NTB die folgenden Unterlagen:
 - Kurzkonzept „Sport nach Corona“ des VfB Fallersleben e.V.
 - Beispiel-Anamnesebogen des VfB Fallersleben e.V.
 - Je eine Musterstunde für das Einzel- bzw. Gruppentraining des VfB Fallersleben e.V.
 - Alle in den Gruppen ausgearbeiteten Beispielstunden
 - Die Präsentation der heutigen Veranstaltung inkl. der Abstimmungsergebnisse

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!