



# Das Programm für Ihre Gesundheit



**Programm 2017**

## Betriebssport – mehr als Fitness!



### Miteinander Sport treiben und miteinander arbeiten!

Sportliche Aktivitäten der Mitarbeiter durch entsprechende Angebote zu fördern und damit einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit der Beschäftigten zu leisten, ist die Zielsetzung des Betriebssportverein für Lünen und Werne e.V..

Der im Jahr 2016 gegründete Verein bietet Training in der betriebseigenen medizinischen Trainingstherapie dem „Aktivum“ an. Es gibt zahlreiche Kurse wie bspw. Tai Chi oder Rückenschule. Mannschaftssport und auch Rehabilitationssport runden die Möglichkeiten ab. Die Angebote sind auch auf die Bedürfnisse im Schichtdienst adaptiert; eine ganz wichtige Voraussetzung dafür, dass die Mitarbeiter aller Dienste die Möglichkeit haben, diese wahrzunehmen.

Sport verbindet und schafft Zusammenhalt über Berufsgruppen und Abteilungen hinweg. Stress wird abgebaut und somit wird auch ganz im Sinne des betrieblichen Konzeptes „Burn-in- Lebenswertes Arbeiten“ ein Gegengewicht zu den Belastungen der Krankenhausberufe geschaffen.

Die Angebote richten sich natürlich zuerst an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Krankenhäuser der Katholischen Klinikum Lünen/Werne GmbH, der St. Christophorus Pflege GmbH sowie die Mitarbeiter weiteren zugehörigen Einrichtungen.

Alle Angebote, insbesondere auch die Teilnahme an den Rehabilitations-Sport-Gruppen sind aber auch offen für alle Interessierten sowie für Mitarbeiter / Gruppen von anderen Unternehmen der Region.

## Rehasport in Kürze



### § 44 SGB IX

Der Rehasport zählt zu den Leistungen der medizinischen Rehabilitation. Behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen haben nach §44 SGB IX das Recht auf ärztlich verordneten Rehasport. Rücken- oder Gelenkschmerzen wie auch z.B. Diabetes sind eine Behinderung. Rehabilitationssport soll die Leistungsfähigkeit, die Ausdauer und die Belastbarkeit des Betroffenen verbessern und kommt grundsätzlich bei jeder Behinderung in Betracht. Insbesondere nach schweren Erkrankungen soll der Rehabilitationssport Hilfe zur Selbsthilfe bieten, Krankheitsbeschwerden mindern und die Arbeitsfähigkeit wieder herstellen. Der Rehasport ergänzt die ärztliche Behandlung. Die Leistung ist somit keine Ermessensentscheidung der Krankenkasse oder des Kostenträgers, sondern eine Leistung, die dem Versicherten zusteht.

Beim Rehabilitationssport handelt sich um eine Nachsorge, welche die weitere Genesung nach einer medizinischen Rehabilitation vorantreiben soll. Rehasport wird folglich denjenigen verordnet, die sich bereits in ärztlicher Behandlung befinden. Die Notwendigkeit von rehasportlichen Maßnahmen kann dann in Anspruch genommen werden, wenn während der vorangegangenen Rehabilitation eine solche festgestellt wird. Ihr zu behandelnder Arzt ist beim Antrag stellen somit Ihre erste Anlaufstelle. Ist nach einer Erkrankung oder auch aufgrund einer angeborenen Behinderung die physische Leistungsfähigkeit gefährdet, kann Rehasport dazu beitragen Akutphasen zu überbrücken und die Wiedereingliederung in den Alltag zu erleichtern. Rehabilitationssport ist nach §44 des Sozialgesetzbuches (§44 SGB IX) eine Ergänzende Leistung, welche Ihnen zusteht und nicht verwehrt werden kann.

Die gesetzliche Krankenversicherung (nach § 40 SGB V) genehmigt die Dauer des Rehabilitationssports danach, wie diese im Einzelfall notwendig, geeignet und wirtschaftlich ist. Die Richtwerte liegen bei 50 Übungseinheiten, welche auf 18 Monate verteilt werden. Bei Erkrankungen oder Behinderungen mit starker Beeinträchtigung oder mit Notwendigkeit komplexerer Übungen, erhöhen sich diese Werte auf 120 Einheiten in 36 Monaten. Bei Herzgruppen fallen ebenfalls abweichende Werte an, da sich hier nach der Belastbarkeit des zu Behandelnden gerichtete werden muss. Der Richtwert liegt bei 90 Einheiten in 24 Monaten.

Indikationen: Wirbelsäule-/Haltungsschäden, Amputationen /Gliedmaßenschäden, Osteoporose, Stütz-/Bewegungsapparat, Gelenkschäden, Morbus Bechterew, Endoprothesen

<https://www.brsnw.de/rehabilitationssport.html>

# Betriebssport-Angebote



## Qi Gong

Qi Gong ist eine Bewegungskunst, die Körper und Geist miteinander in Harmonie verbindet. Sie ist seit mehr als 3000 Jahren bekannt, der Ursprung liegt in China. Noch heute wird Qi Gong regelmäßig von vielen Chinesen praktiziert. Qi Gong hatte schon damals präventiven Charakter. Qi Gong ist eine festgelegte Abfolge von weichen, fließenden Bewegungen, die viel Zeit zum In-sich-hineinspüren lässt. Qi Gong bezeichnet man auch als „Bewegungsmeditation“. Auf Grund seiner positiven Wirkungen auf die Gesundheit wurde Qi Gong auch in der westlichen Welt bekannt und wird gerne und erfolgreich in den Bereichen Kur, Prävention und Rehabilitation eingesetzt. Wissenschaftliche Studien bestätigen die Wirksamkeit des Qi Gong und die Funktionalität der Übungsreihen. Qi Gong (= Atem-Arbeit) ist ein ganzheitliches Vorbeugungs- und Gesundheitsprogramm, welches Atmung, Körper und Geist verbindet. Während der Körper kontrollierte Heilgymnastik ausführt, wird bewusst fließend und zentriert geatmet.

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Modul B
QG 1701 BSV	montags	9.00-10.30 Uhr	
QG 1702 BSV	mittwochs	16.30-18.00 Uhr	

Referent: Ralph Sartor, Qi Gong Trainer, Dipl. Sozialarbeiter

Ort: Gymnastikraum Physikalische Abteilung,  
St.-Marien-Hospital

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung mitbringen; barfuß oder mit Antirutschsocken

## Entspannung

Entspannung durch progressive Muskelrelaxation (PMR), autogenes Training und Duftreisen. Das Ziel ist es Stress sowie körperliche Symptome (z.B. Zittern, Schwitzen, Herzerasen) zu reduzieren, Körperwahrnehmung zu verbessern und körperlicher und seelischer Ausgleich zu schaffen.

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Modul B
ES 1701 BSV	mittwochs	14.30 -16.00 Uhr	
ES 1702 BSV	freitags	9.00-10.30 Uhr	

Referent: Stefanie Prietzel

Ort: Gymnastikraum Physikalische Abteilung,  
St.-Marien-Hospital

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung mitbringen; barfuß oder mit Antirutschsocken

## Rücken Fit

Der Kurs „Rücken Fit“ beinhaltet ein funktionelles Training für einen starken Rücken und eine aufrechte Haltung. Um Haltungsschäden zu verhindern bzw. zu vermindern gibt es in unserem Kurs gezielte Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Entspannung des Stütz- und Bewegungsapparats.

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Modul B
RF 1701 BSV	dienstags	9.00-10.00 Uhr	
RF 1702 BSV	dienstags	10.00-11.00 Uhr	
RF 1703 BSV	freitags	14.30-15.30 Uhr	
RF 1704 BSV	freitags	15.30-16.30 Uhr	

Referent: Anja Moch

Ort: Gymnastikraum Physikalische Abteilung,  
St.-Marien-Hospital

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung mitbringen; barfuß oder mit Antirutschsocken

## Smoveys Reactiv Fit

Smovey bezeichnet ein neuartiges Trainingsgerät zur Ausdauer- Konditions- und Beweglichkeitssteigerung. Die Spiralschläuche mit Dämpfungsgrieffen sind mit Stahlkugeln gefüllt und erzeugen durch das Rollen Vibrationen in den Handflächen. Dadurch werden dort die Reflexzonen der Hände massiert.

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Modul B
SRF 1701 BSV	donnerstags	18.30-19.30 Uhr	

Referent: Christiane Diekmann

Ort: Gymnastikraum Physikalische Abteilung,  
St.-Marien-Hospital

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung mitbringen; barfuß oder mit Antirutschsocken

## Feierabend-Fahrrad-Tour

In Kooperation mit dem ADFC (Allgemeinen Deutschen Fahrrad Club) bieten wir jeden 3. Dienstag im Monat eine Feierabend-Fahrrad-Tour an. (Start: 18. April 2017)



Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Modul A
FT 1701 BSV	jeden 3. Dienstag im Monat	00.00 - 00.00 Uhr	

Referent: adfc

Ort: Outdoor (Treffpunkt nach Absprache)

Hinweis: Bitte Fahrrad und entsprechende Kleidung mitbringen

# Betriebssport-Angebote



## Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Durch den Einsatz der Stöcke wird besonders die Rücken- und Nackenmuskulatur aufgebaut.

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Modul B
NW 1701 BSV	donnerstags	16.30 - 18.00 Uhr	

Referentin: Christiane Diekmann

Ort: Outdoor (Treffpunkt nach Absprache)

Hinweis: Walkingschuhe und -stöcke, entsprechende Walking-Bekleidung

## Tai Chi

Tai Chi ist wohl die bekannteste Form von Chi Kung die ihren Weg in den Westen gefunden hat. Der volle chinesische Name ist Tai Chi Chuan wobei das Chuan für Faust oder Kampf steht. Für diese drei Worte gibt es eine Vielzahl von wörtlichen Übersetzungsversuchen wie beispielweise „Kampfkunst des höchsten Prinzips“. Oft wird Tai Chi auch als Schattenboxen bezeichnet. Die wahre Bedeutung kommt aber am besten in einer freien Übersetzung zum Ausdruck – Tai Chi ist Harmonie in Bewegung.

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Modul B
TC 1701 BSV	donnerstags	19.30 - 21.00 Uhr	

Referent: Meister Wang

Ort: Gymnastikraum Physikalische Abteilung,  
St.-Marien-Hospital

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung mitbringen; barfuß oder mit Antirutschsocken

## AIKIDO - Nichts ist unmöglich!

Dieses Motto hebt keine physikalischen Grenzen auf. Viele Menschen erleben im Aikido aber ganz erstaunliche Entwicklungen, die sie sich vorher nie zugetraut hätten. Lernen Sie das japanische Aikido kennen, das seine Wurzeln in den jahrhundertealten Kampfkünsten der Samurai hat. Schritt für Schritt werden Bewegungsformen, die Fallschule und die ersten Techniken dieser faszinierenden Kampfkunst gelehrt.

Der Kurs richtet sich auch an Personen, die längere Zeit nicht mehr sportlich aktiv waren und wieder eine Möglichkeit suchen, mit Gleichgesinnten auf „sanfte Art“ in Bewegung zu kommen.

Kurs-Nr.	Tag	Zeit	Modul B
AI 1701 BSV	freitags	18.30 - 20.00 Uhr	

Referent: Phillip Galonska

Ort: Gymnastikraum Physikalische Abteilung,  
St.-Marien-Hospital

Hinweis: Bequeme Kleidung, , sowie Badelatschen (od. Flip-Flops, ...)

## Reha-Sport

Im Rahmen des Betriebssportverein für Lünen und Werne e.V. freuen sich das St. Christophorus-Krankenhaus Werne und das St.-Marien-Hospital Lünen ab sofort u.a. auch Rehabilitationssport anbieten zu können.

Die Anmeldung ist immer montags zwischen 16.00 - 19.00 Uhr unter Telefon 0 23 06 - 77 44 77 oder direkt in der Medizinischen Trainingstherapie des **Aktivum!** möglich.

Erst- und Aufklärungsgespräche finden zusätzlich mittwochs von 8.00 - 9.00 Uhr ebenfalls in der Medizinischen Trainingstherapie bei Susanne Heinrichs (Übungsleiterin Rehasport) statt.

Zum Start wird es zwei unterschiedliche orthopädische Rehasportgruppenangebote geben. Wirbelsäulengymnastik und Muskel- und Gelenkgymnastik werden mit max. 15 Teilnehmern im Gymnastikraum der Physikalischen Abteilung des **Aktivum!** zu vier unterschiedlichen Zeiten angeboten. Das Angebot wird zeitnah um weitere Kursangebote erweitert.

Auch Mitarbeiter im Schichtdienst sind herzlich angesprochen!

Kurs	Tag	Zeit
Anmeldung in der MTT	montags	16.00 - 19.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik	montags	18.00 - 18.45 Uhr
Muskel- und Gelenkgymnastik	montags	19.00 - 19.45 Uhr
Erst- und Aufklärungsgespräche	mittwochs	8.00 - 9.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik	mittwochs	9.00 - 9.45 Uhr
Muskel- und Gelenkgymnastik	mittwochs	10.00 - 10.45 Uhr

Referentin: Susanne Heinrichs, Übungsleiterin im Reha-Sport

Ort: Gymnastikraum Physikalische Abteilung,  
St.-Marien-Hospital

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung mitbringen; barfuß oder mit Antirutschsocken

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Dienstag (Turnhallen)	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
08.00				<b>Reha-Sport</b> Anmeldung Gymnastikraum Phys. Abteilung 8.00 - 11.45 Uhr			
08.15							
08.30							
08.45							
09.00	<b>Qi Gong</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Ralph Sartor · Modul B	<b>Rücken Fit</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Anja Moch · Modul B		<b>Reha-Sport</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Susanne Heinrichs · Wirbelsäulengymnastik		<b>Entspannung 90 min.</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Stefanie Pretzel · Modul B	
09.15							
09.30		<b>Rücken Fit</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Anja Moch · Modul B		<b>Reha-Sport</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Susanne Heinrichs · Muskel- und Gelenkgymnastik	<b>Yoga (Aktivum! und BSV)</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Martina Bernemann · Modul B		
09.45							
10.00							
10.15							
10.30							
10.45							
11.00				Reserve			
11.15							
11.30							
11.45							
12.00							
12.15							
12.30							
12.45							
13.00							
13.15							
13.30							
13.45							
14.00							
14.15							
14.30	<b>Tischtennis</b> Modul A	<b>Tischtennis</b> Modul A		<b>Entspannung 90 min.</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Stefanie Pretzel · Modul B	<b>Tischtennis</b> Modul A	<b>Rücken Fit</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Anja Moch · Modul B	
14.45							
15.00							
15.15						<b>Rücken Fit</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Anja Moch · Modul B	
15.30							
15.45							
16.00						<b>Rücken Fit</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Anja Moch · Modul B	
16.15							
16.30							
16.45						<b>Tischtennis</b> Modul A	
17.00	<b>Reha-Sport</b> Anmeldung MTT Büro 16.00 - 20.00 Uhr			<b>Qi Gong</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Ralph Sartor · Modul B	<b>(Nordic-) Walking 90 min. (Outdoor)</b> Christiana Dieckmann · Modul B		
17.15							
17.30					<b>Tai Chi</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Meister Wang · Modul B		
17.45							
18.00	<b>Reha-Sport</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Susanne Heinrichs · Wirbelsäulengymnastik	<b>Qi Gong (Aktivum! §20)</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Ralph Sartor · Modul B		<b>Qi Gong (Aktivum! §20)</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Ralph Sartor · Modul B	<b>smoveys Reactiv Fit</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Christiane Dieckmann · Modul B	<b>Aikido</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Phillip Galonska · Modul B	
18.15							
18.30							
18.45							
19.00	<b>Reha-Sport</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Susanne Heinrichs · Muskel- und Gelenkgymnastik		<b>Turnhalle Grundschule Wethmar</b> Matthias-Claudius-Str. Modul A	<b>Badminton Turnhalle Berufskolleg</b> Konrad-Adenauer-Str. Modul A	<b>Wing Tsun – Selbstverteidigung</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Murat Cobanoglu · Modul B		
19.15							
19.30	Reserve	<b>Yoga (Aktivum! und BSV)</b> Gymnastikraum Phys. Abteilung Martina Bernemann · Modul B		<b>Turnhalle Overbergschule</b> Weißburger Straße Modul A			
19.45							
20.00							
20.15							
20.30							
20.45							
21.00							
21.15							
21.30							
21.45							
22.00							

# Anmeldung



Betriebssportverein für Lünen und Werne e.V.  
Altstadtstraße 23 · 44534 Lünen

Ansprechpartner:  
Jens Blumenkemper, Telefon 0 23 06 / 30 44 116, E-Mail: info@bsv-lw.de

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum „Betriebssportverein für Lünen und Werne e.V.“ und erkenne gleichzeitig die Satzung dieses Vereins an. Die Vereinssatzung kann jederzeit eingesehen werden unter [www.bsv-lw.de](http://www.bsv-lw.de).

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Geschlecht  weiblich  männlich

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Eintrittsdatum: \_\_\_\_\_ Arbeitgeber: \_\_\_\_\_

**Mitgliedsbeitrag: 12,- € p.a. ordentliches Mitglied** (Mitarbeiter der Katholisches Klinikum Lünen/Werne GmbH, St. Christophorus-Pflege GmbH Werne, Stiftung St.-Marien-Hospital Lünen, Stiftung St. Christophorus-Krankenhaus Werne, Westfälisches Ausbildungsinstitut Gesundheitsberufe Lünen e.V.)  
**24,- € p.a. außerordentliches Mitglied**

Die sonstigen Beiträge sind der Beitragsordnung des Betriebssportvereins für Lünen und Werne zu entnehmen. Die Verpflichtung zur Zahlung der Beiträge beginnt am 1. des Anmeldemonats. Bei der Anmeldung wird der Jahresbeitrag für das restliche Kalenderjahr fällig. Dieser Beitrag wird am 1. Bankarbeitstag des folgenden Quartals eingezogen. **Zahlungen werden grundsätzlich mittels SEPA-Lastschrift** vorgenommen (eine andere Zahlungsweise ist nicht möglich). Die Jahresbeiträge für die Folgejahre werden durch uns am ersten Bankarbeitstag eines jeden Jahres eingezogen. Das nebenstehende SEPA-Lastschriftmandat ist Bestandteil dieses Antrags und gesondert auszufüllen. Ein ordentliches Mitglied wird bei Ausscheiden aus dem Unternehmen (lt. obiger Aufzählung) automatisch zu einem außerordentlichen Mitglied. Über das Ausscheiden aus dem Unternehmen ist die Personalabteilung berechtigt, dem geschäftsführenden Vorstand des Betriebssportvereins Auskunft zu erteilen. Ein Sonderkündigungsrecht wird bei Austritt aus dem Unternehmen gewährt und ist bei dem geschäftsführenden Vorstand einzureichen. Das Mitglied ermächtigt den „Betriebssportverein für Lünen und Werne e.V.“, seine persönlichen Daten zum Zwecke der Vereinsverwaltung zu speichern. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Antragstellers

# SEPA-Lastschriftmandat



Betriebssportverein für Lünen und Werne e.V.  
Altstadtstraße 23 · 44534 Lünen

Gläubiger-ID: DE 07ZZZ00001923256

Mandats-Referenz (vom Betriebssportverein auszufüllen): \_\_\_\_\_

Hiermit ermächtige ich den Betriebssportverein für Lünen und Werne e.V. Zahlungen für Mitgliedsbeitrag

ordentliches Mitglied  außerordentliches Mitglied Modul  A  B  C  D

von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, an, die vom Betriebssportverein für Lünen und Werne e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Zahlungspflichtigen