

Caritas Wertarbeit



für Köln

CariFit

Sport- & Gesundheitsförderung

Individuell – Professionell – Nachhaltig



Angebots- katalog

Organisation und
Beschreibung von
Rehabilitationssport und
gesundheitsfördernden
Angeboten

Rehabilitationssport

Sport- und Bewegungsgruppen



Gemeinsam machen wir verschiedene Ballspiele. Dabei lernen wir nicht nur die Regeln, sondern auch, wie wir fair miteinander umgehen. Wir trainieren dabei Ausdauer und Geschicklichkeit.

Teilnehmer-Anzahl: max. 10 -Voraussetzung ist eine gültige RehaSport-Verordnung

Dauer: 45 min

Ort: GF/CP/CT/CFH

Im Vordergrund steht die gemeinsame Aktivität bei vielseitiger motorischer, aber auch kognitiver Beanspruchung.

Inhalte sind hier wechselnd und umfassen sowohl kleine als auch große Sportspiele.

Gruppendynamik, Kommunikation und Interaktion sind hier grundlegende Prozesse.

Rehabilitationssport Ausgleich-Gymnastik



Damit Sie sich von der Arbeit gut erholen können und fit werden oder bleiben wollen, können Sie in diesem Angebot mit verschiedenen Übungsgeräten trainieren. Zusammen macht das gute Laune und fördert die Gesundheit.

Teilnehmer-Anzahl: max. 10 -Voraussetzung ist eine gültige RehaSport-Verordnung

Dauer: 45 min

Ort: GF/CP/CT/CFH

Funktionsgymnastik, Gruppenangebot mit vorrangig körperlicher und ausgleichender Zielsetzung. Gemeinsames Kraft-, Mobilitäts- und Dehnprogramm mit kurzen Entspannungseinheiten. Zum Einsatz kommen verschiedene Kleingeräte (Therabänder, Pilatesringe, Swingsticks etc.) Transfereffekte für den Alltag werden gezielt angestrebt und nachhaltig verfolgt.

Rehabilitationssport Sport- und Bewegungsgruppen Schwerpunkt Fußball



Beim Fußball geht es darum sich gemeinsam im Team für ein Ziel einzusetzen. Durchsetzungsvermögen, Fitness und natürlich ein guter Umgang mit dem Ball sind hierbei wichtig.

Teilnehmer-Anzahl: max. 10 -Voraussetzung ist eine gültige RehaSport-Verordnung

Dauer: 45 min

Ort: Außenanlagen CP/CT

Fußball hat aufgrund seiner gesellschaftlichen Bedeutung einen besonderen Aufforderungscharakter und eine hohe emotionale Bedeutung. Beides führt zu einer intensiv erlebten Aktivität, die neben sozialen Faktoren natürlich auch die allgemeine Fitness und Ausdauer trainiert.

Gespielt wird nur in Ausnahmefällen drinnen, also bitte wetterfeste Trainingskleidung!

Rehabilitationssport Sport und Bewegungsgruppen Schwerpunkt Tischtennis



Tischtennis kann man auch mit Einschränkungen auf einem hohen Niveau spielen. Es ist schnell zu lernen und trainiert nebenbei Konzentration und Reaktion.

Teilnehmer-Anzahl: max. 8 -Voraussetzung ist eine gültige RehaSport-Verordnung

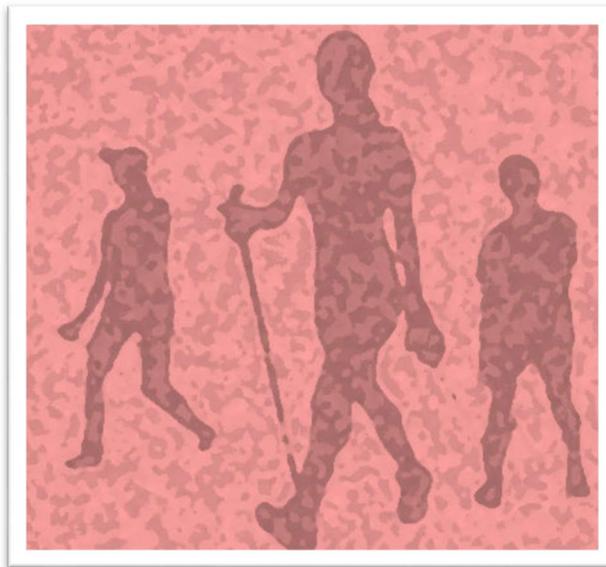
Dauer: 45 min

Ort: GF/CP/CT/CFH

Kennenlernen, Training und Wettkampf des Sportspiels Tischtennis. Exemplarisch macht man grundlegend positive Erfahrungen der eigenen Lernfähigkeit, schult Konzentration, Koordination und Reaktionsfähigkeit.

Im reglementierten Sportspiel übt man neben Aspekten der Motorik gleichzeitig z.B. das Einhalten von Regeln, den Umgang mit Erfolg und Niederlage, das „fair-play“ und vielseitige Aspekte der Kommunikation.

Rehabilitationssport Nordic Walking/Walking



Wandern kann auch ein gutes Training sein! Hier lernen wir, wie man richtig geht und den Umgang mit den Nordic Walking Stöcken. Wir wandern mit der Gruppe in der freien Natur.

Teilnehmeranzahl: max. 10 -Voraussetzung ist eine gültige RehaSport-Verordnung

Dauer: 45 Minuten

Ort: Außenanlagen CP/CT und Außenanlagen RBS / CFH

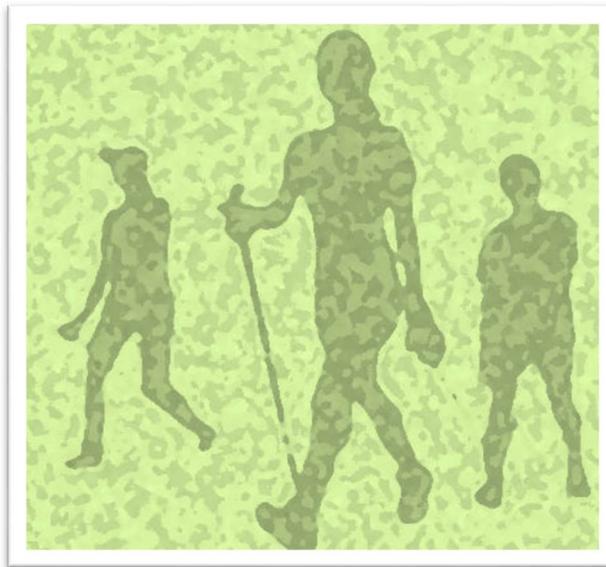
Dieses Angebot ist für Teilnehmer geeignet, die ein Minimum an koordinativen Fähigkeiten besitzen. Es wird die Grundtechnik des Nordic Walkings oder Walkings vermittelt und die Ausdauer trainiert.

Abgerundet wird das Training mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

Für den Kurs werden Sportschuhe oder feste Schuhe benötigt.

Der Kurs findet auch bei Regen statt, also an Regenkleidung denken!

Rehabilitationssport Lauftreff



Laufen ist ein hervorragendes Training für die eigene Gesundheit. Wir laufen gemeinsam oder in Teilgruppen in der freien Natur.

Teilnehmeranzahl: max. 10 -Voraussetzung ist eine gültige RehaSport-Verordnung

Dauer: 45 Minuten

Ort: Außenanlagen CP/CT und Außenanlagen RBS

Professionell gesteuertes Ausdauertraining mit Technik-Tipps und kurzen Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

Für den Kurs werden Laufschuhe und angemessene Sportkleidung benötigt.

Der Kurs findet auch bei Regen statt, also an Regenkleidung denken!

Die Teilnahme an Laufveranstaltungen wie „Kirche läuft“ oder der „Kölner Firmenlauf“ ist möglich.

QiGong



„In der Ruhe liegt die Kraft“

Qi Gong ist ein gesundheitsorientiertes Bewegungs-System, welches auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin beruht. Qi Gong fördert die Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und macht vor allem sehr viel Spaß.

Teilnehmerzahl: max 10

Dauer: 60 Minuten

Ort: GF

In diesem Kurs üben die Teilnehmer gemeinsam die Übungsfolgen des Qigong Yangsheng nach Professor Jiao Guorui. Die Übungsreihen können im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden.

Rehabilitationssport Rollstuhl-Gruppe



Zusammen mit dem Sportlehrer (der dann auch im Rollstuhl mitspielt) können Rollifahrer alle möglichen Sport- und Bewegungsspiele machen. Dabei wird man fit und es macht eine Menge Spaß, gemeinsam aktiv zu sein.

Teilnehmer-Anzahl: 6 -Voraussetzung ist eine gültige RehaSport-Verordnung

Dauer: 45 min

Ort: GF

Dieses Angebot richtet sich an eigenmobile Rollstuhlfahrer. Inhalte sind hier kleine und große Sportspiele.

Ziel ist es, ein normales Sportverhalten mit untereinander vergleichbarem Handicap zu erlangen und Sport im Rollstuhl dynamisch zu erleben.

Der Lehrer ist hier ebenfalls im RS aktiv.

Mobilisation



Rollifahrer und andere, die sich schwer tun mit der Bewegung, können hier an verschiedenen Geräten trainieren und damit ihre Beweglichkeit erhalten. Das ist am besten, wenn man es mehrmals in der Woche macht.

Teilnehmer-Anzahl: max. 2 TN parallel
 Parallele Aktionen, z.B. WakeUp oder Fitness sind möglich
Dauer: 15-30 min
Ort: GF/CP/CT/CFH

Dieses sind individuell zugeschnittene Maßnahmen und Programme vorwiegend für Rollstuhlfahrer mit dem Ziel, vorhandene motorische Fähigkeiten zu stabilisieren und defizitäre Bereiche zu stärken. Kontinuität der Teilnahme ist hier die Grundvoraussetzung für Effizienz, daher finden diese Angebote mehrfach pro Person in der Woche statt.

Fitness-Training



Hier kann man Ausdauer und Kraft bekommen, also richtig fit werden. Wir trainieren an verschiedenen Geräten und kontrollieren dabei gemeinsam Ihre Fitness-Steigerung.

Teilnehmer-Anzahl: max. 8 TN parallel

Dauer: 30-45 min

Ort: GF/CP/CT/CFH

Eine Vielzahl von Fitness-Stationen stehen zur Verfügung. Ziele sind hier die Verbesserung von Ausdauer und Koordination, aber auch individuelles Krafttraining kann begleitet durchgeführt werden. Die Stationen werden betreut und individuell eingestellt. Bei Bedarf werden die Leistungswerte dokumentiert und ausgewertet. Die Teilnehmer können hier ein selbstgesteuertes (d.h. ein eigenmotiviertes), aber kontrolliertes Training durch die Sportpädagogen absolvieren.

Je nach Schwerpunkt bietet das Training neben allgemeinen Trainingseffekten sowohl Ausgleich bei ausgeprägtem Aktivitätsniveau als auch eine Regulierung bei Hypomobilität.

GeFö-Projekt



Wenn man ganz besondere Förderung benötigt, zum Beispiel nach einer Verletzung oder Operation, kann man hier alleine speziell trainiert werden.

Teilnehmer-Anzahl: 1

Dauer: 30 min

Ort: GF/CP/CT/CFH

Diese gesundheitsfördernde Angebote sind ausgewiesene spezielle Schulungsformen mit Projektstatus, d.h. zeitlich begrenzt auf 10 Einheiten und kann bei weiterführenden Bedarf erneut gebucht werden.

Hier werden je nach Bedarf individuelle Programme entwickelt, die darauf abzielen, vorhandene Defizite durch spezielle Übungen zu kompensieren. Einer Begutachtung des Arbeitsplatzes ist hier genauso notwendig wie dessen parallele Optimierung. Transfereffekte für den Alltag werden gezielt angestrebt und nachhaltig verfolgt. Hier ist die Zusammenarbeit von TN, Gruppenleiter, sozialem Dienst, Eltern/Betreuer und dem Sportpädagogen von entscheidender Bedeutung für den Erfolg der Maßnahme.

Gruppen-Entspannung



Es gibt verschiedene Arten, sich zu entspannen. Durch besondere Übungen kann man sich beruhigen, wenn man unter Strom steht. Ihre Sportlehrer finden mit Ihnen gemeinsam heraus, was für Sie hier am besten passt.

Teilnehmer-Anzahl: max. 8 TN

Dauer: 45 min

Ort: GF/CP/CT/CFH

Hier stehen das Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken sowie deren Einübung über mehrere Einheiten im Vordergrund. Methoden, die hier zum Einsatz kommen sind Progressive Muskelrelaxation, vereinfachtes Autogenes Training, Atementspannung und Fantasiereisen. Ziel ist, Entspannungsfähigkeit zu erlernen und psychischen Ausgleich zu schaffen. Dieses Angebot ist für Teilnehmer geeignet, die einen Ausgleich zum Arbeitsalltag suchen, um ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Minimum an Umsetzungsfähigkeit von verbalen Anweisungen, um z.B. vorgetragenen Phantasiegeschichten folgen oder um progressive Muskelrelaxation durchführen zu können.

Einzelfördermaßnahme



Herausfinden, was in mir steckt? Hier wird der Raum und die Zeit gegeben, die eigenen Möglichkeiten besser kennenzulernen. Gemeinsam entwickelte Bewegungsideen werden aufgegriffen und weiterverfolgt.

Teilnehmerzahl: 1

Dauer: 30 min

Ort: GF/CP/CT/CFH

Die EFM ist ein individuell zugeschnittenes Förderprogramm mit dem Betreuungsschlüssel 1:1 bei stark eingeschränkter Gruppen- und Reflexionsfähigkeit. Hier kann Zeit und Raum für die Entwicklung der Ich-, Sach- und Sozialkompetenz gegeben werden, damit die eigene Handlungsfähigkeit sich festigt bzw. erweitert wird. Voraussetzung ist eine vertrauensbildende Zusammenarbeit zwischen Sportpädagoge und Teilnehmer und die Orientierung an den Ressourcen des Teilnehmers.



Gemeinsam fit

- ✓ Wir bieten individuelle Beratung und Betreuung, damit Sie das passende Angebot für sich finden
- ✓ Dank bester Ausbildungen unserer Trainer bieten wir einen hohen Qualitätsstandard in allen Sparten
- ✓ Wir sichern die Qualität unserer Arbeit durch Professionalität und Konstanz unserer Angebote

Bei uns bekommen Sie Qualität

Caritas Wertarbeit ist als gesamtes Unternehmen zertifiziert nach DIN ISO 9001:2008.

CariFit Sport- & Gesundheitsförderung

✓ **Anerkannte Zertifizierung als Leistungserbringer für ambulanten Rehabilitationssport in den Sparten:**

- Gymnastik und Entspannung
- Sport- und Bewegungsspiele
- Leichtathletik

✓ **Zusätzliche Leistungen und Angebote wie z.B.**

- Fitness-Training in Gruppen oder Einzeltraining
- Mobilisations- und Funktionstraining
- Entspannungstraining



Kontakt

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
CariFit
Sport- und Gesundheitsförderung
Caritas Wertarbeit - Leistungsbereich Qualifizierung
Frohnhofstraße 41, 50827 Köln
www.caritas-koeln.de
www.caritas-wertarbeit.de

Ihr Ansprechpartner:
Christian Dalka
Tel.: 0221 59701-33
E-Mail: christian.dalka@caritas-koeln.de

Caritas Wertarbeit

CariFit

Sport- & Gesundheitsförderung

Individuell – Professionell – Nachhaltig

Caritas Wertarbeit

CariFit Sport- & Gesundheitsförderung

- ✓ Unsere sportpädagogischen Förderprogramme werden von hauptamtlichen Diplom-Sportwissenschaftlern entwickelt und organisiert.
- ✓ Individuell abgestimmt auf die Teilnehmer bieten wir sowohl Einzelfördermaßnahmen, Fitness-Training als auch in großem Umfang Rehabilitationssport an.

Sie haben die Möglichkeit, die Angebote zu testen und dann zu entscheiden. Gerne beraten wir Sie persönlich. Tel.: 0221 59701-33





Unsere Standorte in Ihrer Nähe:

- Turnhalle Caritas Wertarbeit - Gut Frohnhof 50827 Köln-Ossendorf
- Turnhalle Caritas Wertarbeit - CariPrint 50829 Köln-Ossendorf
- Turnhalle Caritas Wertarbeit - Clara-Fey-Haus 51103 Köln-Kalk

Hier werden Sie individuell beraten und betreut von unserem CariFit-Team.

In Bewegung kommen – in Bewegung bleiben

Unser Angebot für Sie - Wählen Sie aus:

Sie haben ein göltiges Rezept zum ambulanten Rehabilitationssport? Dann bieten wir Ihnen gerne die Möglichkeit der Teilnahme an einer unserer RehaSport(Gruppen) z.B.

- Wirbelsäulen-Gymnastik
- Entspannung
- Bewegungs- und Sportspiele
- Lauftraining

➔ Dafür müssen Sie keine Mitgliedschaft eingehen und haben auch später noch vielfältige Möglichkeiten, bei uns aktiv zu bleiben.



