

## REHA – UND GESUNDHEITSKURSE

### Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sports ganzheitlich auf Menschen mit Beeinträchtigungen. Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt.

### Bewegung und Sport für den Körper

- Steigerung der körperlichen Fitness
- Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft
- Förderung von Alltagsbewegungen
- Verbesserung der Merk- und Gedächtnisfähigkeit

### Bewegung und Sport für die Seele

- Einschätzung der Belastbarkeit lernen
- Abbau von Angst
- Vorbeugung vor Depressionen und Ängsten
- Zurückgewinnung von Vertrauen in die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers
- Zutrauen, wieder unter Menschen zu gehen
- Leistung eines eigenen Beitrages zur Genesung
- Abnahme von Krankenhausaufenthalten

### Bewegung und Sport auf sozialer Ebene

- Förderung der Kontakte zu Anderen
- Verbesserung der Motivation
- Austauschen von Erfahrungen und Informationen mit Gleichgesinnten
- Abbau sozialer Abgeschlossenheit
- Erlebnis von Spaß und Freude
- Erfahrung von Gruppenzusammengehörigkeit
- Verbesserung der Lebensqualität

### ANMELDUNG UND INFOS:

Bitte meldet euch unter

**Gerlinde.Schmidt@tv-niedernberg.de** (Tel: 06028 6695)  
oder direkt bei den Kursleiterinnen an:

**C. Lebert-Schmitt: 0176 78762831 oder 06028 996069**

**I. Rollmann: 0175 4649334 oder 06028 7074**

Die Teilnahme ist auf ärztlicher Verordnung  
(Formular 56) möglich, aber auch Selbstzahler sind bei uns  
willkommen.

### Montag

#### REHA - Lungensport (w/m/d)

Mo. 19:00-20:00 Isabella HH-Halle

#### REHA (w/m/d)

Mo. 20:00-21:00 Isabella HH-Halle

### Dienstag

#### REHA (w/m/d)

Di. 08:30-09:30 Isabella HH-Halle

### Mittwoch

#### Herzsport (w/m/d)

Mi. 13:45-15:15 Isabella /Silvia Schulturnhalle

#### REHA (w/m/d)

Mi. 18:00-19:00 Isabella HH-Halle

#### REHA (w/m/d)

Mi. 19:00-20:00 Isabella HH-Halle

### Donnerstag

#### REHA (w/m/d)

Do. 09:40-10:40 Isabella HH-Halle

#### REHA - Lungensport (w/m/d)

Do. 10:45-11:45 Isabella HH-Halle

#### REHA (w/m/d)

*Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining*

Do. 18:00-19:00 Christine HH-Halle

#### REHA (w/m/d)

Do. 20:00-21:00 Christine HH-Halle

### Freitag

#### REHA (w/m/d)

Fr. 10:00-11:00 Isabella HH-Halle



# Kursprogramm Herbst 2019

TURNVEREIN NIEDERNBERG

SPORT IM VEREIN  
IST AM SCHÖNSTEN  
UND MACHT SPASS



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND