

## Reha-Sport Neurologie

Für Männer und Frauen jeden Alters

Tag:	Montag	Montag	Dienstag	Dienstag
Uhrzeit	10:00 -10:45 Uhr	11:00 -11:45 Uhr	9:00 -9:45 Uhr	9:45 – 10:30 Uhr
Wo:	TB Sporthalle Gruppe 1	TB Sporthalle Gruppe 2	TB Sporthalle Gruppe 3	TB Sporthalle Gruppe 4

Sie erhalten von Ihrem Arzt eine Verordnung über: Reha-Sport Neurologie. Bei Ihrer Krankenkasse können Sie die Kostenübernahme beantragen.

Aber auch ohne Verordnung können Sie an diesem Kurs teilnehmen. Pro Teilnahme beträgt der Betrag für Mitglieder 3 € und für Nichtmitglieder 7 €.

Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. In den Schulferien fallen die Übungsstunden aus.

Herzlich eingeladen sind Menschen, mit neurologischen Krankheitsbildern wie Epilepsie, Multiple Sklerose, Parkinson, Zustand nach Schlaganfall, periphere Nervenerkrankungen und sonstigen neurologisch bedingten Krankheitsbildern. Insbesondere werden in der Übungsstunde auf die unterschiedlichen Probleme, wie Lähmungen, Gleichgewichts-, Gefühls- und Gangstörungen sowie Sprechprobleme eingegangen.



Die Trainingsstunde beginnt mit der Erwärmung und Mobilisation des Gesamtkörpers. Anschließend kann jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer, je nach individuellem Befinden, sich einem Sportangebot der beiden Übungsleiterinnen anschließen. Durch gezielte Bewegungsprogramme werden Beweglichkeit, Kraftausdauer, Herz-Kreislaufsystem, Körperhaltung, Körperwahrnehmung,

Gleichgewichtsvermögen und physisches Wohlbefinden verbessert.

Sturzprävention ergänzt die Trainingsinhalte einer neurologischen Reha-Stunde. Spiel und Spaß an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Sie werden von unserer erfahrenen Fachübungsleiterin professionell betreut.



Susanne Pompe-Holzwarth

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: [phsusanne@gmx.de](mailto:phsusanne@gmx.de)

Telefon: (0 71 51) 3 58 44

Link zur Beitrittserklärung: <http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>