

Voraussetzung

weitere Vereinsangebote

Voraussetzung:

- ärztliche Verordnung für Reha-Sport mit Diagnose M. Parkinson und die Genehmigung der Krankenkasse. Diese ist bei einigen Krankenkassen nicht mehr erforderlich, bitte klären Sie dies mit Ihrer Krankenkasse ab.
- ausgestellt vom Neurologen oder Hausarzt

- Aikido
- Badminton
- Basketball
- Boxen
- Einrad
- Fechten
- Fitness-Studio
- Fußball
- Judo
- Handball
- Karate
- Kickboxen
- Kinderturnen
- Kunstturnen
- Leichtathletik
- Mutter-Vater-Kind-Turnen
- Outdoor-Training
- Radsport
- Rehasport
- Schach
- Schwimmen
- Sportabzeichen
- Sport für Jung und Alt
- Tanz
- Tauchen
- Tischtennis
- Volleyball
- Yoga für Kinder

Die spätesten **Kündigungstermine** sind der 31. Mai, wirksam zum 30. Juni, bzw. 30. November, wirksam zum 31. Dezember. Wir akzeptieren nur schriftliche Kündigungen per Post, Fax oder Email. Es gilt der Eingangsstempel bzw. das Empfangsdatum.

- Alle aufgeführten Beiträge sind **inkl. Vereinsgrundbeitrag**.
- Bei bereits vorhandener Mitgliedschaft wird der Vereinsgrundbeitrag nur einmal berechnet und die Aufnahmegebühr entfällt.
- Vereinsgrundbeitrag:
Erwachsene 7,75 € mtl., Kinder 4,50 € mtl.
- Die erste Abbuchung erfolgt anteilig zum folgenden 1. eines Monats nach Eintritt in den Verein; danach **halbjährlich** jeweils zum 1.1. / 1.7. eines Jahres.

Sportgemeinschaft Kaarst e. V.
Pestalozzistraße 3 a | 41564 Kaarst
Telefon 02131 51267-30 | Fax 02131 51267-51
info@sg-kaarst.com | www.sg-kaarst.de



Rehasport Parkinson



Zertifiziert durch den
Bundesverband
RehaSport Deutschland e.V.



Tel. 02131 51267-30
www.sg-kaarst.de

Trainingszeiten

Inhalte und Ziele

Ansprechpartner

Donnerstag

Reha-Sport für Parkinson-Betroffene

Uhrzeit: 15.10 – 15.55 Uhr

Ort: Sportzentrum Kaarst-Mitte, Raum 1

Liebe Betroffene/ Sportler und Sportlerinnen!

Leiden Sie unter:

- Bewegungsarmut bzw. Verlangsamung (Bradykinese)
- einem Ruhetremor
- einer zu hohen Muskelspannung (Rigor)
- oder hat sich Ihre Haltung bzw. Gangbild verändert?

Neben der medikamentösen Therapie mit L-Dopa u.a. Substanzen, konnte in Studien belegt werden, dass regelmäßige Bewegung eine positive Wirkung auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Betroffenen hat.

In unserer Reha-Sport-Gruppe wollen wir gemeinsam

- mittels rhythmischer Bewegungsgymnastik der Bewegungsverlangsamung entgegenwirken
- an der Verbesserung des Gangbildes (größere Schrittlänge, rhythmisches Gehen) und des Gleichgewichtes arbeiten (Sturzprävention!) und somit eine Verbesserung der Körperhaltung bewirken
- Kraft, Ausdauer, Koordination in Kombination mit Dehnungen trainieren
- durch Bewegungsspiele und Gruppeninteraktionen die Freude an Bewegung wecken
- den Austausch untereinander fördern und natürlich die Stimmungslage positiv beeinflussen (Bewegung schüttet „Glückshormone“ aus)

Infos unter:

rehasport@sg-kaarst.com

Ansprechpartner:

Öffnungszeiten Geschäftsstelle Rehasport

Di 12.00 – 14.00 Uhr Elfi Boltendahl

Mi 09.00 – 13.00 Uhr Gaby Christophel

Do 14.00 – 16.00 Uhr Elfi Boltendahl

Tel. 02131 51267-32

SG Kaarst

Rezeption

Tel. 02131 51267-30