

Aktiv trotz Schlaganfall



Der Rehasport nach Schlaganfall

Um die Lebensqualität nach einem Schlaganfall so umfassend wie möglich wieder herzustellen, kommt es darauf an, dass Sie nach der klinischen Rehabilitation weiter therapeutisch an sich arbeiten.

Die Möglichkeiten im Schlaganfallsport sind sehr vielfältig.

Der Sport nach Schlaganfall ist somit die ideale Ergänzung und Weiterführung der medizinischen Rehabilitation.

Durch gezielte sportliche Aktivität erfahren Sie wieder Spaß an der Bewegung und gewinnen neues Selbstbewusstsein.

Alle Stundeninhalte sind auf Sie und Ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten zugeschnitten. Gangschulung wie auch Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts erhöhen die Sicherheit im Alltag. Durch Gedächtnis- wie auch Konzentrationsübungen werden die geistigen Potentiale trainiert. Entspannung und Spiele runden die Rehasportstunde ab. Die Voraussetzung zur Teilnahme ist die Gehfähigkeit mit oder ohne Hilfsmittel.

Leitung
Ute Gottbrath
Physiotherapeutin/
Fachübungsleiterin
Rehasport

Kurskürzel	Tag	Zeit
HEMI 1	Mo	16.15 - 17.15 Uhr

Rehasport - Neurologie

Neurologisches Gehtraining

„Herr, lehre mich die Kunst der kleinen Schritte“

(Antoine des Saint Exupéry)

Das Gehtraining richtet sich an Menschen mit neurologischen Krankheitsbildern wie Schlaganfall, Multiple Sklerose oder Parkinson. Ziele und Inhalte des neurologischen Gehtrainings sind das Einüben und Wiederherstellen der normalen Gangfunktion. In kleinen Schritten werden die grundlegenden Fähigkeiten für ein physiologisches Gangbild erarbeitet und geübt.

Der unterstützende Einsatz des Laufbandes bietet Ihnen die Möglichkeit, das Gehen durch Gehen zu üben, wo bisher nur Übungen im Sitz und Stand als Vorbereitung möglich waren.

Ziel ist es, das Sie mehr Sicherheit und Vertrauen in ihr eigenes Gangbild bekommen, um Ihren Alltag unabhängiger gestalten zu können.

Kurskürzel	Tag	Zeit
GHEMI 1	Fr	11.00 - 12.00 Uhr



Leitung
Ute Gottbrath
Physiotherapeutin/
Fachübungsleiterin
Rehasport

Rehasport - Neurologie

Aktiv mit Multiple Sklerose

Der Rehasport mit MS spielt eine wichtige Rolle in der komplexen Therapie der Multiplen Sklerose gerade dann wenn ...

- Lähmungen
- Koordinationsstörungen
- Gleichgewichtsstörungen und damit verbundene Gangunsicherheit vorliegen.

Die Diagnose MS kann nicht alleine Einfluss auf die Art und das Ausmaß Ihrer sportlichen Betätigung haben, sondern immer der individuelle Verlauf Ihrer Erkrankung.

Kurskürzel	Tag	Zeit
MS 1	Mo	15.00 - 16.00 Uhr

Was erwartet Sie nun im Rehasport mit MS?

Therapiekreisel, Schaukelbretter, Fußparcours Platten unterschiedliche Untergründe helfen das Gleichgewicht und die Tiefensensibilität zu verbessern.

Durch den Einsatz verschieden strukturierter Materialien wie Igelbälle, Softbälle, Papierbälle und auch Tastparcours kann die Oberflächensensibilität verbessert werden.

Wir trainieren und verbessern die Zielsicherheit von Bewegungsabläufen. Gymnastik zur Mobilisation und Kräftigung mit/ohne Musik sind fester Bestandteil jeder Rehasport-Stunde.

Ausreichende aktive Pausen werden mit Atem- und Wahrnehmungsübungen, Entspannungsübungen, Denk- und Konzentrationsübungen gestaltet.

Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Stundengestaltung mit interessanten Inhalten und Materialien!



Leitung
Kristin Holthaus
Physiotherapeutin/
Fachübungsleiterin
Rehasport
