

## Unsere Angebote

- **Orthopädie**
- **Onkologie**
- **Herzsport**
- **Sport mit Demenz**
- **Sport bei Lungenerkrankungen**
- **Diabetes**
- **Adipositas**
- **Gefäßerkrankungen**

Zertifiziert durch den RBSV, Rehasportverband Schleswig-Holstein



## Detaillierte Kursinformationen

### Orthopädie / Onkologie

Kurszeiten: Do 10.45 – 11.45 Uhr + 15.30 – 16.30 Uhr

Die Mobilisation und Kräftigung des Körpers durch verschiedene schonende Übungen sind Inhalt dieser Gruppen. Es wird auf die individuelle Situation des Einzelnen eingegangen. Verschiedene Geräte, wie Redondobälle, Balance Pads, Tubes oder Sandsäckchen kommen zum Einsatz. Unterschiedliche Dehn- und Entspannungstechniken werden angeboten und runden die Stunde ab. Die Aufmerksamkeit für förderliche Bewegungen im Alltag wird geschult.

### Herzsport

Kurszeiten: Mi 16.30 – 17.30 Uhr

Inhalt der Stunde ist ein moderates Ausdauertraining. Es finden verschiedene Bewegungsspiele statt. Diese können je nach Belastbarkeit des Teilnehmers durchgeführt werden. Kräftigungsübungen mit Hanteln, Tubes oder anderen Geräten wechseln sich ab und fördern die allgemeine Beweglichkeit.

Eine kleine Entspannungseinheit oder Dehnübung lässt die Trainingseinheit ausklingen.

### Sport mit Demenz

Kurszeiten: Mi 15.30 – 16.30 Uhr

In dieser Sportstunde wird der Körper überwiegend im Sitzen durch leichte gymnastische Übungen mobilisiert. Mit fröhlicher Musik ist der Alltag schnell vergessen. Jeder kann die Bewegungen nach seinen Möglichkeiten ausführen. Abwechslungsreich werden die Angebote mit Bällen, bunten Tüchern, leichten Gewichten oder dem Schwungtuch durchgeführt. Kleine Spiele oder ein Gedächtnistraining untermalen die Stunde.

Dieses Angebot wird mit einem Angehörigen zusammen besucht.

### Lungensport • Diabetessport Adipositassport • Gefäßsport

Diese Gruppen sind in Planung. Kurszeiten sind für Dienstag 17.00 Uhr vorgesehen.

**Veranstaltungsort  
für alle Angebote  
ist die Gymnastikhalle.**



# Sport in der Gruppe macht Spaß

