

Reaktiv-Sport



Programm für Gesundheits- & Rehasport

Anmeldungen und Infos bei:

Ellen Vennemann

Tel. 0 70 82 / 5 05 35

Mail: ellen-vennemann@web.de

Betreuender Arzt: Thilo Bode; Facharzt für Chirurgie

Bitte informieren Sie sich vorab, welche Gruppe Ihren augenblicklichen Möglichkeiten entspricht !

**TV CONWEILER
IHRE NUMMER
1
IN SACHEN SPORT**

**WEITERE INFOS UND
SPORTGRUPPEN FINDEN
SIE IM INTERNET**

WWW.TV-CONWEILER.DE

Qigong

**montags 20.15h
mittwochs 17.00h
mittwochs 18.30h**



Sie melden sich für einen Termin an und entscheiden die Trainingszeit nach Absprache flexibel !

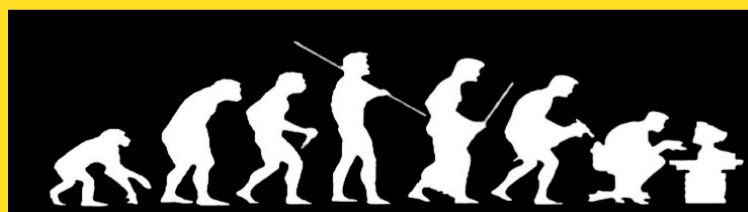
Ort: Turnhalle Schwann, Vereinszimmer
Gebühr: 67 Euro

Qigong wird als Präventionsmaßnahme von den meisten Krankenkassen bezuschusst.



Reaktiv Fit

**Gruppe 1 montags 19.15h-20.15h
Gruppe 2 donnerstags 19.00h-20.00h**



Zentrales Ziel dieses Sportangebotes ist die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes über die systematische Stärkung der Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit sowie der Koordination. Als Zielgruppe dieses Gesundheitssportes sind zum einen Personen mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und Wiedereinsteiger angesprochen, aber auch Menschen mit Beschwerden des Bewegungsapparates, wie z.B. chronische Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Arthrose.

Uns stehen Großgeräte einer Halle zur Verfügung und zusätzlich Flexi-Bars, Aero-Steps, Tubes, Balance Pads, Pezzi-Bälle, Bänder und Vieles mehr.

Wir erarbeiten eine verbesserte Körperstatik, die Körperwahrnehmung wird geschult. Das muskuläre Gleichgewicht wird verbessert und stabilisiert.



Reaktiv - Sportgruppen - Übersicht

- | | | |
|--------------------------|-------------|---------------|
| • Mobil & Stabil 60 plus | montags | 09.15h-10.15h |
| • Sana Vita | montags | 18.00h-19.15h |
| • Reaktiv Fit 1 | montags | 19.15h-20.15h |
| • Reaktiv Fit 2 | donnerstags | 19.00h-20.00h |

Ort: Turnhalle Schwann, Vereinsraum und Turnhalle

Je nach Diagnose/Trainingszustand/Alter und ärztlicher Verordnung sind die Gruppen frei wählbar.
Sie können nach ihren individuellen Terminen auf Absprache zwischen den Gruppen wechseln.



Wählen Sie eine der drei Möglichkeiten, um an den Sportangeboten teilzunehmen:

- A) Eine Mitgliedschaft im TV Conweiler
- B) Ein ärztliches Rezept für Rehabilitationssport
- C) 5 Euro pro anwesende Übungsstunde

Sana Vita

montags 18.00h-19.15h



In dieser Reha-Sport-Gruppe legen wir den Schwerpunkt auf Qigong und auf die eigene Körperwahrnehmung und Neustrukturierung von alten Bewegungsmustern.

Die durch Qigong und andere Körperwahrnehmungsübungen sehr bewusst ausgeführten Bewegungen ermöglichen auch Menschen, die sehr eingeschränkt Sport treiben können eine gute Unterstützung. Begleitet durch viele Atemübungen regen wir die Selbstheilungskräfte an.

Dieses Angebot ist gedacht für Teilnehmer mit Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat, für Teilnehmer mit chronischen Erkrankungen wie Fibromyalgie oder Tumorerkrankungen mit Auswirkungen auf den Stütz- und Bewegungsapparat.

Wir orientieren uns am Niveau der Teilnehmer und holen jeden Teilnehmer bei seinen individuellen Möglichkeiten ab.

Mobil & Stabil 60plus

montags 9.15h-10.15h



Eine Sportgruppe für Menschen 60plus.

Für Menschen mit einem Handicap im Stütz- oder Bewegungsapparat, für Osteoporosepatienten, Teilnehmer mit Gehproblemen, Beschwerden der Wirbelsäule, usw. oder einfach ältere Menschen, die fit bleiben möchten.

Die Sturzprophylaxe, das Erhalten unserer Kraft und Beweglichkeit und die Schulung der koordinativen Fähigkeiten sind einige Elemente unserer Übungsstunden

Natürlich macht der Reha-Sport in einer Gruppe auch einfach Spaß !

Jeder Teilnehmer wird so unterstützt, wie es sein physischer und psychischer Zustand erlaubt. Deshalb arbeiten wir auch mit kleinen Gruppen.

Wirbelsäulengymnastik

montags	08.00h
montags	17.00h
donnerstags	17.00h
donnerstags	18.00h



Sie melden sich für einen Termin an und entscheiden die Trainingszeit nach Absprache flexibel !

Ort: Turnhalle Schwann, Vereinszimmer oder Turnhalle
Gebühr: 59 Euro

Wirbelsäulengymnastik wird als Präventionsmaßnahme von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

