

Kursbeschreibungen!

Fast alle Kurse bieten _ Präventive und rehabilitative Bewegungsprogramme		
_ Training zur Verbesserung u./o. Erhaltung von Kondition, Koordination, Kommunikation, Konzentration & Kognition		
_ Trainingsmöglichkeit für vom Schlaganfall Betroffene, MS – und M. Parkinson Patienten		
Fit ab 70	Was?	Gleichgewichtstraining, Rückenschule, Sturzprophylaxe, Atemschulung & Funktionsgymnastik
	Wozu?	Fürs lange Leben! Und um möglichst mobil zu bleiben.
	Für alle	in der Nähe von 70 und mehr (auch für NichtsportlerInnen u./o. ewige Bewegungsmuffel) & für Personen mit leichten Handicaps
GriBS: Gedächtnstraining durch & mit <u>B</u> ewegung und <u>S</u> paß	Was?	Training vieler Gedächtnisfunktionen: Erinnerung, Kombination, Antizipation, Orientierung, Konzentration, Wortfindung, Wahrnehmung, Zuordnung usw.
	Wozu?	Neuronen brauchen über den Alltag hinaus spezifisches Training, auf dass auf die geistigen Fähigkeiten lange Verlass ist.
	Für alle	die Spaß am Denken & Bewegen haben; für vom Schlaganfall Betroffene, M. Parkinson, Betroffene & Ältere
Entspannt und schmerzfrei	Was?	Entspannungstraining und leichte Bewegungsübungen
	Wozu?	Zur Linderung chronischer Schmerzen und Verspannungen
	Für alle	deren Lebensqualität durch andauernde Schmerzen beeinträchtigt ist und „chemiefreie“ Wege suchen.
Reha-Sport	Was?	„Rund um Bewegungs Programm“ auf die jeweiligen Beeinträchtigungen abgestimmt, soweit möglich in der Gruppe.
	Wozu?	Um, dem individuellen Bewegungsmangel entgegen zu wirken und um bisherige andere Therapieerfolge (Physio, u.ä.) zu sichern
	Für alle	die aktiv ihren Gesundheitszustand verbessern und erhalten wollen. Kann vom Arzt verordnet gemäß SGB 9 § 44 verordnet werden.
SpaS: <u>S</u> port nach <u>S</u> chlaganfall	Was?	Training zur Kräftigung der Muskulatur, zur Verbesserung von Gleichgewicht, Mobilität & Gedächtnisleistung, Förderung von Kommunikation, Konzentration & Entspannungsfähigkeit. Elemente aus Sport & Spiel, Physiotherapie & Yoga - auf Hockern, auf dem Boden, im Raum, mit Handgeräten & Musik. Begleitpersonen sind willkommen!!!
	Wozu?	Erhaltung der Selbständigkeit, Wahrung & Ausbau bereits erreichter therapeutischer Fortschritte und Steigerung des Wohlbefindens
	Für alle	vom Schlaganfall Betroffenen nach Entlassung aus der Rehabilitation & für alle, die nicht immer alleine üben wollen.
StuBS: <u>S</u> turzprophylaxe durch <u>B</u> ewegung und <u>S</u> paß	Was?	Schulung der/s Gleichgewichts, Konzentration, Beweglichkeit, Reaktion, Geschicklichkeit, Konfrontation & Umgang mit „Störungen“, spezifische Bewegungsspiele, „Hausaufgaben“
	Wozu?	Vertrauensaufbau, Angstabbau, mehr Sicherheit im Alltag, Wissen um die Problematik eines Sturzes und Umsetzung dessen.
	Für alle	sich sicherer fühlen, seltener und glimpflicher stürzen und falls doch schneller fit sein, die trotz „Wackelei“ den Spaß am Leben nicht verlieren wollen.
Yoga (like Pilates)	Was?	Intensives Training zur Verbesserung von Atmung, Kraft & Beweglichkeit, Konzentration & Entspannung. Tipps für „Hausaufgaben“
	Wozu?	Um sich im Alltag mehr und besser zu bewegen (weil es leichter fällt). Zur Kompensation einseitiger Beanspruchungen, Entspannung und zum „Kraft tanken“, um sich wohler fühlen und „Bewegungssünden“ aus zu gleichen.
	Für alle	die auch selbständig „Sport“ treiben wollen; Jung & Alt, Frauen & Männer, gesund und kränkelnd und neurologische Patienten.

Nebenwirkungen: Viel Spaß, verbesserte Stimmung & Wohlbefinden. Achtung: Gewöhnungseffekt & Suchtgefahr!!!