



Bilder: Copyright LSB NRW, Fotografin: Andrea Bowinkelmann



TV Schiefbahn 1899 e.V. Abt. Wasser- und Gesundheitssport

(Zertifizierte)

REHA-Sport-Angebote

Stand: August 2020



Wassergymnastik/Aquafitness

Die **Wassergymnastik** ist für alle orthopädischen Erkrankungen geeignet. Sie findet bei ca. 30°/32° C Wassertemperatur statt.

Unter Nutzung der Auftriebskraft des Wassers wird das Eigengewicht und somit die Gelenkbelastung reduziert. Gleichzeitig führen die aktiven Bewegungen durch den Wasserwiderstand zu einer muskulären Kräftigung und Anregung des Herzkreislaufsystems. Gelenke können mobilisiert und Verspannungen gelöst werden. In verschiedenen Gruppen und unterschiedlichen Wassertiefen helfen abwechslungsreiche Übungen mit unterschiedlichsten Trainingsgeräten Beschwerden zu lindern und die allgemeine Fitness zu verbessern.

Fit mit 50 +

Ziel von **Fit mit 50 +** ist es, die Fitness und Beweglichkeit zu stärken, um Altersbeschränkungen vorzubeugen. Das gezielte Trainieren von Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination können dem Auftreten von Rückenschmerzen vorbeugen oder vorhandene Einschränkungen verbessern.

Dabei werden abwechslungsreiche Elemente aus Gymnastik, Faszientraining und Pilates angeboten, mit und ohne Kleingeräte.

Viel Spaß an der Bewegung und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Donnerstag 16.30-17.30 Uhr

Donnerstag 17.30-18.30 Uhr



Rundum fit - Schwerpunkt Hüfte + Knie

In diesem Angebot liegt das Hauptaugenmerk auf den Bereichen **Hüfte und Knie**. Aber auch Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen werden mit dem Training entgegengewirkt. Die Stunden sind abwechslungsreich.

Dienstag 12.00-13.00 Uhr



Senioren-Fit

Ohne Bewegung lassen wichtige körperliche Funktionen nach. Die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglich und die Standicherheit lässt nach.

Senioren-Fit soll den Teilnehmer/innen die Freude an der Bewegung vermitteln. Unter Berücksichtigung der wichtigen Faktoren Beweglichkeit, Selbstständigkeit, Sicherheit und Stärke wird eine Stabilisierung des allgemeinen gesundheitlichen Wohlbefindens herbeigeführt.

Donnerstag 14.15-15.15 Uhr

Schulter-Nacken-Fit

Beim **Schulter-Nacken-Fit** stärken und dehnen wir gezielt die betroffene, oft auch schmerzende Muskulatur. Durch den Kraftaufbau und die Dehnung wird die Körperhaltung verbessert und somit den Verspannungen entgegengewirkt.

Wir mobilisieren die Halswirbelsäule und den Schulterbereich mit individuell angepassten Übungen und sorgen dadurch für mehr Beweglichkeit. Insgesamt werden durch die regelmäßigen Übungen die körperliche Fitness und damit der Lebensalltag verbessert.

Montag 15.00-16.00 Uhr

Rücken-Fit / Rückenfit 60+

Die **Rückengymnastik** trainiert nicht nur ausschließlich die Rückenmuskulatur. Auch wenn manche Übungen im ersten Moment nicht nach Rückengymnastik aussehen, haben sie den Zweck, die zur Unterstützung der Wirbelsäule nötigen Muskeln zu stärken. Dazu gehören z.B. auch die Bauchmuskeln.

Gezielte, abwechslungsreiche Gymnastik und Vermittlung von rückengerechtem Verhalten ist Grundlage der Rücken-Fit-Angebote.

Montag 12.00-13.00 Uhr

Montag 13.00-14.00 Uhr

Mittwoch 17.30-18.30 Uhr

Freitag 08.00-08.45 Uhr

Freitag 08.45-09.30 Uhr

Freitag 17.00-18.00 Uhr

Freitag 18.00-19.00 Uhr

Alltagsfit 60 +

Das ganze Leben besteht aus Bewegung. Die Bewegung der Zellen und Organe ist der Motor unseres Lebens, körperliche Bewegung erhält und stärkt das Leben. Mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, Lebenslang fit und beweglich bleiben - dieses Ziel setzt sich die Gruppe

Alltagsfit 60+.

Mit abwechslungsreichen Bewegungsübungen, die auch im Alltag und zu Hause umgesetzt werden können, werden Bein- und Armkraft, Ausdauer, Hüft- und Schulterbeweglichkeit sowie Geschicklichkeit trainiert.

Mittwoch 11.45-12.45 Uhr

Fit im Alter 80+

Auch und gerade für ältere Menschen ist Bewegung sehr wichtig. Mit fortschreitendem Alter trauen sich viele nicht mehr zu, alltägliche Bewegungen durchzuführen. Die Fähigkeiten der Dehnbarkeit, der Koordination und des Gleichgewichts werden unsicher. Das Training hilft, Selbstsicherheit zu gewinnen und dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken.

Dienstag 12.00-13.00 Uhr

Ganzkörper-Fitness

Ganzkörper-Fitness ist ein umfassendes Training, bei dem alle Körperregionen wie Rumpf, Schulter, Nacken und Rücken angesprochen werden:

Zu den Trainingsinhalten gehören Gleichgewichtstraining, Kräftigungsübungen, Schulung der Koordination und Ausdauertraining.

Dazu werden oftmals kleinere Handgeräte wie Hanteln oder Therabänder verwendet. Das Training wird abwechslungsreich gestaltet. Viel Spaß an der Bewegung gehört auf jeden Fall dazu.

Dienstag 16.00-17.00 Uhr
Donnerstag 12.00-13.00 Uhr

Koronarsport / Sport bei Diabetes

Hand auf's Herz: Wann war Ihr letzter Besuch in der Sporthalle? Der Infarkt, eine Herzoperation sind überstanden oder aber es gilt, mit einer anderen **Herzerkrankung** zu leben. Regelmäßige Bewegung ist Teil einer ganzheitlichen Therapie der **Diabetiker**.

Durch Gymnastik, Ausdauertraining und Spiele werden das Körperbewusstsein und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gefördert. Die körperliche Fitness erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.

Gemeinsam mit anderen Betroffenen erfahren die Teilnehmer/innen Freude, Spaß, Spannung und Entspannung, die Bewegung, Spiel und Sport bieten können.

Dienstag 18.45-20.15 Uhr

Rundum fit - Schwerpunkt Osteoporose

Bei **Rundum fit** wird gezielt mit knochenstärkenden Übungen dem Knochenabbau entgegengewirkt. Durch den Wechsel von Druck- und Zugbelastungen wird der Knochen angeregt, neue Knochenmasse zu bilden. Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie auch im Alltag und zu Hause leicht umzusetzen sind. Regelmäßige Reize sind wichtig, um dauerhaft Erfolg zu erzielen. Die Übungen werden individuell nach den eigenen Möglichkeiten ausgelegt und sind für jede Altersgruppe geeignet.

Montag 14.00-15.00 Uhr

Sport und Bewegung

bei Neurologischen Erkrankungen

Parkinson / Schlaganfall / Multiple Sklerose

Wie bleibe/werde ich fit und beweglich? Das ist eines der wichtigsten Themen für Patienten mit **Schlaganfall, Parkinson oder Multipler Sklerose**. Tatsächlich wirkt sich Sport auch bei diesen Erkrankungen positiv auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus.

Koordinationsübungen, Gleichgewichts- und Krafttraining gehören ebenso dazu wie Gehirnjogging und Traumreisen. Das Trainieren in der Gruppe kann dabei helfen, sich zu motivieren und mit Spaß dabei zu sein.

Mittwoch 13.00-14.00 Uhr
Mittwoch 16.00-17.00 Uhr
Donnerstag 08.30-09.30 Uhr

Bewegung und Entspannung

Abwechslungsreiche Bewegungsübungen, die man auch zu Hause umsetzen kann, sind ein maßgeblicher Teil dieses Sportangebotes. Das Training enthält Entspannungsübungen, die im Alltag helfen, Stress abzubauen und damit auch Verspannungen entgegenzuwirken. Zu den Entspannungstechniken gehören Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder das Genießen von Traumreisen.

Das allgemeine gesundheitliche Wohlbefinden wird durch regelmäßige Anwendung des umfassenden Trainings gefördert.

Donnerstag 13.00-14.00 Uhr



Fit + Mobil in der 2. Lebenshälfte

„Fit und mobil in der 2. Lebenshälfte“ beinhaltet ein sanftes Training für das gesamte Herz-Kreislauf-System. Das Halte- und Bewegungssystem des Körpers wird durch ruhige und effektive Übungen einerseits stabilisiert und andererseits mobilisiert.

Mit Gleichgewichtsübungen wird die Bewegungssicherheit trainiert und der eigene Körper bewusster wahrgenommen.

Freitag 11.30-12.30 Uhr

Trainingsstätten:

- 1) Peter-Bäumges-Halle, Jahnstr. 1, 47877 Willich-Schiefbahn
- 2) Turnhalle Hubertusschule, Schillerstr. 20, 47877 Willich-Schiefbahn
- 3) Variobad De Bütt, Zum Schwimmbad 1, 47877 Willich
- 4) Bewegungsbad im Hospital zum Heiligen Geist, Von-Broichhausen-Str. 1 ,47906 Kempen

Informationen zu Trainingszeiten, Ablauf und freien Plätzen erhalten Sie bei:

Ulrike Bamberg
Abteilungsleiterin
Tel.: (0151) 20102132
Email: ulrike.bamberg@tv-schiefbahn.de

TV Schiefbahn 1899 e.V.

Jahnstr. 1
47877 Willich-Schiefbahn

Telefon: (02154) 70 100 - FAX: (02154) 70 150
Email: info@tv-schiefbahn.de
Homepage: www.tv-schiefbahn.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle
Montag: 17.30 - 19.00 Uhr
Dienstag: 08.00 - 10.30 Uhr
Mittwoch: 11.30 - 13.00 Uhr
Donnerstag: 08.30 - 10.00 Uhr