Rehasport - Trainingszeiten Polizei-SV Wengerohr e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 - 09.30 Uhr **Orthopädie** *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	**10.00 - 11.00 Uhr** **Neurologie** *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	**11.00 - 12.00 Uhr** **Orthopädie** *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	**09.30 - 10.30 Uhr** **Lungensport** *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	**17.15 - 18.15 Uhr** **Orthopädie** *PSV Sport- und Begegnungsstätte od. Sporthalle nach Absprache*
09.30 - 10.30 Uhr **Orthopädie** *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	**11.00 - 12.00 Uhr** **Lungensport** *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	**16.30 - 17.30 Uhr** **Rehasport Onkologie** *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	**10.30 - 11.30 Uhr** **Lungensport** *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	
10.30 - 11.30 Uhr **Orthopädie** *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	**12.00 - 13.00 Uhr** **Orthopädie** *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	**18.00 - 19.00 Uhr** **Orthopädie** *PSV Sport- und Begegnungsstätte od. Sporthalle nach Absprache*	**16.00 - 17.00 Uhr** **Orthopädie** *Halle Bildungszentrum Wengerohr*	
14.00 - 15.00 Uhr **Orthopädie** *Halle Bildungszentrum Wengerohr*	**15.00 - 16.00 Uhr** **Lungensport** *PSV Sport- und Begegnungsstätte*		**17.30 - 18.50 Uhr** **Herzsport** *Treffpunkt PSV Sport- und Begegnungsstätte*	
15.00 - 16.00 Uhr **Orthopädie** *Halle Bildungszentrum Wengerohr*	**16.00 - 17.00 Uhr** **Lungensport** *PSV Sport- und Begegnungsstätte*		**19.00 - 20.00 Uhr** **Orthopädie** *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	
18.00 - 19.00 Uhr **Orthopädie** *Halle Bildungszentrum Wengerohr*	**15.45 - 17.00 Uhr** **Herzsport** *Treffpunkt PSV Sport- und Begegnungsstätte*			
	17.00 - 18.30 Uhr **Herzsport** *Treffpunkt PSV Sport- und Begegnungsstätte*			
	17.00 - 18.00 Uhr **Orthopädie** *PSV Sport- und Begegnungsstätte*			

HEIMAT KRANKENKASSE

www.polizeisportverein.de

Stand 01.10.2022

Rehasport beim Polizei-SV Wengerohr e.V.

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport auf ärztliche Verordnung wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich auf Menschen mit Behinderung oder beeinträchtigten körperlichen Funktionen ein. Bevor Sie damit beginnen, sollte ein ärztliches Beratungsgespräch vorausgehen!

Ziele des Rehabilitationssports?

Zu den Zielen des Rehasports zählen neben der Hilfe zur Selbsthilfe auch die Stabilisierung des allgemeinen Wohlbefindens bzw. des Gesundheitszustandes sowie die Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Körperwahrnehmung. Auch Spaß und Geselligkeit in der Gruppe/im Verein nehmen eine wichtige Rolle ein.

Herzsport

Schwerpunkt ist ein moderates Ausdauertraining, aber auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden in alltagsnahen Situationen verbessert. Komplettiert wird das Bewegungsangebot durch Entspannungsverfahren und patientenorientierte Informationen - In den Übungsstunden ist ein Arzt anwesend!

Krebsnachsorge

Ziel ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit insgesamt zu fördern und dadurch die Lebensqualität zu verbessern. Neben einem moderaten Ausdauertraining, Übungen zur Stärkung und Erhaltung der Muskulatur, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen runden Entspannungsübungen das Angebot ab.

Polizei-SV Wengerohr e.V.
Zur Polizeischule 1
54516 Wittlich

Tel.: 06571-260500
E-Mail: psv.wengerohr@t-online.de

Vereinbaren Sie gerne ein Beratungsgespräch!

Lungensport

Funktions- und Koordinationsgymnastik, Atemgymnastik, Ausdauertraining, Spiele und Entspannung gehören zum regelmäßigen Stundenablauf der Sportgruppe. Die Körperwahrnehmung wird verbessert und nach Möglichkeit sollen die Übungen dazu dienen, den Alltag besser bewältigen zu können.

Neurologie

Angesprochen sind Menschen mit Erkrankungen des zentralen Nervensystems, z.B. Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, Parkinson oder Multiple Sklerose. Schwerpunkt der Stunde sind Gangschule, Gleichgewichtstraining und Feinmotorik-Schulung. Die Körperwahrnehmung wird verbessert und ein wichtiges Ziel ist es, den Alltag eigenständig besser bewältigen zu können.

Orthopädie

Beweglichkeit, Muskelaufbau und Kräftigung sowie Dehnübungen verbessern Ihre Ganzkörperstabilität und vermitteln ein besseres Körpergefühl. Rückenschule wie auch Entspannung sind ebenso Teile der Maßnahme.

Wichtige Informationen

Bitte beachten Sie unseren Infobrief, den wir Ihnen gerne zu Beginn der Einheiten aushändigen!

Mit freundlicher Unterstützung der betreuenden Ärzte

H. Leischner, Mülheim; Dr. Lombard, Salmtal; Dr. Welss, Bernkastel-Kues; Dr. Ohlmann, Wittlich; Dr. Blümke; Dr. Frech; Dr. Isselstein;
Orthopädie/Unfallchirugie Gemeinschaftspraxis
Dr. D. Negwer, Dr. M. Hower, P. Truszowski, Dr. med. Ch. Jakobs

Richtlinien zur Teilnahme am Reha-Sport während der Corona-Pandemie!

1. Bitte beachten Sie Ihre Trainingszeiten. Begegnungsverkehr mit anderen Gruppen sollte vermieden werden (bitte kommen Sie max. 5-10 Minuten vor dem Training zur Sportstätte).
2. Bitte tragen Sie bis zum Platz auf der Trainingsmatte eine Mund-/Nasenschutzmaske (FFP 2 oder OP-Maske).
3. Die Bewegung findet 45 Minuten statt, 15 Minuten zwischen den Gruppen nutzen wir als Puffer, um den hygienischen Vorgaben Rechnung zu tragen bzw. Formalitäten zu erledigen.
4. Beim Eintritt in eine Sporthalle oder in die PSV Sport- und Begegnungsstätte müssen die Hände desinfiziert werden.
5. Die Sportstätten/-räume dürfen nur mit Genehmigung des Übungsleiters betreten werden. Den Anweisungen, u.a. Wachpersonal der Polizei oder den Mitarbeitern der Geschäftsstelle sind Folge zu leisten.
6. Die Toiletten in den Umkleiden müssen einzeln genutzt werden. Hier ist ein Händewaschen mit Seife beim Betreten und Verlassen ein MUSS. Handdesinfektion steht bei Bedarf zur Verfügung.
7. Teilnehmer*innen müssen das individuelle Risiko sowie den Gesundheitszustand vor jeder Übungsstunde einschätzen. Verzicht auf Teilnahme bei erhöhtem Risiko, zwingender Verzicht bei akuten Symptomen wie z.B. Erkältungserscheinungen.
8. Was musst jeder selbst mitbringen? Eigenen Kugelschreiber, zwei große Handtücher, eigene Matte, Kissen zum Unterlagern, Decke, Trinkflasche, Sportschuhe. Sportkleidung bitte nach Möglichkeit zu Hause anziehen. Alle Lungensportler/ Herzsportler bitten wir schon zu Hause den Sauerstoff bzw. den Blutdruck zu messen oder den Peak-Flow einzusetzen. Wettergerechte Kleidung, ggfs. für Outdoorsport.
9. Die Teilnahmebestätigung/Unterschrift unbedingt mit eigenem Kugelschreiber (aus hygienischen Gründen) unterschreiben.
10. Ggf. weitere gesetzliche Vorgaben auf der Homepage des PSV (www.polizeisportverein.de) beachten.