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*	11.15 Uhr - 12.15 Uhr Orthopädie (Sitz-gruppe) *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	10.00 - 11.00 Uhr Lungensport *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	11.15 - 12.15 Uhr Lungensport *PSV Sport- und Begegnungsstätte*
09.30 - 10.30 Uhr Orthopädie *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	11.00 - 12.00 Uhr Lungensport *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	16.15 - 17.15 Uhr Rehasport Onkologie *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	11.00 - 12.00 Uhr Lungensport *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	12.15 - 13.15 Uhr Lungensport *PSV Sport- und Begegnungs-stätte*
10.30 - 11.30 Uhr Orthopädie *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	12.00 - 13.00 Uhr Orthopädie *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	17.00 Uhr – 18.30 Uhr Herzsport *Sporthalle Polizei Wengerohr*	12.15 - 13.15 Uhr Orthopädie *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	
11.30 - 12.30 Uhr Orthopädie (Sitz-gruppe) *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	15.30 - 17.00 Uhr Herzsport *Sporthalle Polizei Wengerohr*	18.30 Uhr – 20.00 Uhr Herzsport *Sporthalle Polizei Wengerohr*	16.30 - 17.30 Uhr Orthopädie *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	
13.45 - 14.45 Uhr Orthopädie *PSV Sport- und Begegnungsstätte*	17.00 - 18.30 Uhr Herzsport *Sporthalle Polizei Wengerohr*		19.00 - 20.00 Uhr Orthopädie *SV-Halle Polizei Wengerohr*	
15.00 - 16.00 Uhr Orthopädie *Halle Bildungszentrum Wengerohr*	17.00 - 18.00 Uhr Orthopädie *PSV Sport- und Begegnungsstätte*			
18.00 - 19.00 Uhr Orthopädie *Halle Bildungszentrum Wengerohr*	18.30 - 19.30 Uhr Orthopädie *Halle Bildungszentrum Wengerohr*			

HEIMAT
KRANKENKASSE

www.polizeisportverein.de

Stand 15.09.26

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 / Rettungsassistent / Notfallsanitäter 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.

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.

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

Tel.: 06571-260500
E-Mail: info@polizeisportverein.de

Richtlinien zur Teilnahme am Reha-Sport

- Bitte beachten Sie Ihre Trainingszeiten und kommen Sie max. 5-10 Minuten vor dem Training zur Sportstätte.

- **Die Bewegung findet 45 Minuten statt, 15 Minuten sind zur Ankunft, Eintragung in die Listen sowie Abfragen des Befindens eingeplant. Beim Herzsport 60 Minuten Praxis und 30 Minuten für Organisatorisches.**

- 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. Die Gruppen, die in der Polizeihalle trainieren müssen sich an der Wache treffen und in der Gruppe geschlossen in die Halle gehen!

- Teilnehmer*innen müssen das individuelle Risiko sowie den Gesundheitszustand vor jeder Übungsstunde einschätzen. Bei akuten Erkältungssymptomen zwingender Verzicht auf die Teilnahme am Rehasport um die eigene sowie die Gesundheit der anderen nicht zu gefährden.

- Was sollte jeder selbst mitbringen? Eigenen Kugelschreiber, Handtuch, eigene Matte, Trinkflasche, Sportschuhe. Sportkleidung bitte nach Möglichkeit zu Hause anziehen. Wettergerechte Kleidung, ggfs. für Outdoorsport, nach vorheriger Absprache mit den Übungsleitern. Alle Lungensportler/ Herzsportler bitten wir schon zu Hause den Sauerstoff bzw. den Blutdruck zu messen oder den Peak-Flow einzusetzen.

- **Die Teilnahmebestätigung/Unterschrift unbedingt mit eigenem Kugelschreiber (aus hygienischen Gründen) unterschreiben.**

- **Das Beratungsprotokoll mit wichtigen Informationen bitten zur Kenntnis nehmen.**

Weitere Informationen zum Rehasport finden Sie auf unserer Homepage unter www.polizeisportverein.de.