

Rehasport - Unsere Trainingszeiten

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	14.30 - 15.30 Uhr Orthopädie PSV Sport- und Begegnungsstätte	09.00 - 10.00 Uhr Lungensport PSV Sport- und Begegnungsstätte	10.00 - 11.00 Uhr Orthopädie PSV Sport- und Begegnungsstätte
09.30 - 10.30 Uhr Orthopädie PSV Sport- und Begegnungsstätte	11.30 - 12.30 Uhr Orthopädie PSV Sport- und Begegnungsstätte	15.30 - 16.30 Uhr Krebsnachsorge PSV Sport- und Begegnungsstätte	10.00 - 11.00 Uhr Lungensport PSV Sport- und Begegnungsstätte	17.15 - 18.15 Uhr Orthopädie PSV Sport- und Begegnungsstätte
11.30 - 12.30 Uhr Orthopädie PSV Sport- und Begegnungsstätte	14.15 - 15.15 Uhr Lungensport PSV Sport- und Begegnungsstätte	16.00 - 17.30 Uhr Herzsport Halle der Polizei Wengerohr	11.30 - 12.30 Uhr Orthopädie PSV Sport- und Begegnungsstätte	
14.00 - 15.00 Uhr Orthopädie PSV Sport- und Begegnungsstätte	15.15 - 16.15 Uhr Lungensport PSV Sport- und Begegnungsstätte	17.30 - 19.00 Uhr Herzsport Halle der Polizei Wengerohr	13.00 - 14.00 Uhr Lungensport PSV Sport- und Begegnungsstätte	
15.00 - 16.00 Uhr Orthopädie PSV Sport- und Begegnungsstätte	16.15 - 17.15 Uhr Lungensport PSV Sport- und Begegnungsstätte	18.30 - 19.30 Uhr Orthopädie PSV Sport- und Begegnungsstätte	15.00 - 16.00 Uhr Orthopädie PSV Sport- und Begegnungsstätte	
18.00 - 19.00 Uhr Orthopädie Halle der Liesertalschule	17.30 - 18.30 Uhr Orthopädie PSV Sport- und Begegnungsstätte		17.30 - 19.00 Uhr Herzsport Halle der Polizei Wengerohr	
18.00 - 19.00 Uhr Orthopädie PSV Sport- und Begegnungsstätte			17.00 - 18.00 Uhr Orthopädie PSV Sport- und Begegnungsstätte	
18.00 - 19.00 Uhr Orthopädie Bürgerhalle Salmtal			18.00 - 19.00 Uhr Orthopädie SV-Halle der Polizei Wengerohr	
19.00 - 20.00 Uhr Orthopädie Bürgerhalle Salmtal			19.00 - 20.00 Uhr Orthopädie SV-Halle der Polizei Wengerohr	

HEIMAT
KRANKENKASSE

REHASPORT beim PSV Wengerohr

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport 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.

Rehabilitationssport für Nichtmitglieder:

Die Teilnahme am Reha-Sport-Programm ist für anspruchsberechtigte Teilnehmer mit Verordnung unentgeltlich und nicht an eine Mitgliedschaft gebunden. Die Verordnung des Arztes muss vor der Teilnahme durch die Krankenkasse genehmigt werden.

Rehabilitationssport für Mitglieder:

Natürlich können Sie auch als Vereinsmitglied ohne Verordnung an den Rehasport-Angebote gegen Zahlung einer Zusatzgebühr teilnehmen. Durch eine Mitgliedschaft im PSV ist auch die Nutzung weiterer Angebote möglich (Studio, Kurse o.Ä.). Bei Interesse kontaktieren Sie bitte die Geschäftsstelle.

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.

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.

Allgemeine Informationen

Alle Termine finden in der PSV Sport- und Begegnungsstätte statt (Falls nicht, bitte die Ortsangaben beachten!).

Bitte Sportbekleidung, Handtuch, ausreichend zu Trinken und ggfs. Arztberichte mitbringen.
(Bei Diabetes: Blutzuckermessgerät und bei Lungensport: Pulsoximeter - falls vorhanden)

**Bitte beachten Sie unseren Infobrief, den wir Ihnen gerne zu Beginn der Einheiten aushändigen!
Durch Gespräche mit Betroffenen können hilfreiche Erfahrungen ausgetauscht und Informationen weitergegeben werden.**

Mit freundlicher Unterstützung der betreuenden Ärzte

Dr. Tanner, Krankenhaus Wittlich (Krebsnachsorge)
H. Leischner, Mülheim (Diabetes und Lungensport)
Dr. Waldeck, Brauneberg (Orthopädie)
Dr. Lombard, Salmtal (Orthopädie)
Dr. Welss, Bernkastel-Kues (Lungensport)
Dr. Ohlmann, Wittlich (Neurologie)
S. Aust, Dr. Blümke, Dr. Frech, Dr. Egger, Dr. Isselstein (Herzsport)

Polizei-Sportverein Wengerohr e.V.

Zur Polizeischule 1

54516 Wittlich

Tel.: 06571/260500

E-Mail: psv.wengerohr@t-online.de

