KORONAR SPORTVEREIN BS

Sport nach Schlaganfall in Braunschweig

Informationen für Interessenten

Die Schlaganfall-Sportgruppe wird für Teilnehmer nach Schlaganfall, Gehirnblutung/Aneurysma oder Halbseitenlähmung nach Hirnverletzung oder Tumor angeboten. Eine Teilnahme ist auf Basis einer ärztlichen Verordnung möglich, die 120 Übungsstunden über einen Zeitraum von 36 Monaten umfasst.

Die Schlaganfall-Sportgruppe versteht sich nicht als Ersatz für Therapien, sondern als Ergänzung dazu.

Es soll Spaß machen, sich zu bewegen. Aktivität in den Sportgruppen steigert die Lebensfreude, bringt die Teilnehmer aus ihrer durch die Krankheit häufig verursachten Isolation wieder heraus, führt zu mehr Selbstvertrauen, fördert soziale und psychische Integration und auch motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten, die bei Schlaganfall-Betroffenen ja besonders wichtig sind.

Kompetenz

Der Koronarsportverein bietet den Sport nach Schlaganfall bereits seit 1999 an. Es gibt zwei Gruppen bestehend aus maximal 8 Teilnehmern, der Übungsleiterin und einer Assistentin. Die Leitung der Gruppen hat Frau Marion Schneider (Tel.: 0531/55681), die auch beruflich als Physiotherapeutin / Bobaththerapeutin (Spezialausbildung für Schlaganfall-Behandlung) mit der Problematik vertraut ist und regelmäßig Fort- und Weiterbildungen besucht. Sie wird von einer Assistenz unterstützt.

Ablauf einer Sportstunde

Eine Sportstunde beginnt gemeinsam im Kreis, meistens mit verschiedenen Geräten wie z.B. Pezziball, Reifen oder Gymnastikstäben. Es gibt unterschiedliche Stundenschwerpunkte wie Gleichgewichtsschulung, Körperwahrnehmung, Gangschulung, Geschicklichkeit, wobei allein oder in Partnerübungen trainiert wird. Nach einem Hindernisparcours zum individuellen Training an der eigenen Leistungsgrenze gibt es noch einen Abschluss im Kreis oder mit Tai-Chi.

Wir wollen hier kein Leistungsprogramm absolvieren, sondern Spaß an der Bewegung entwickeln, Zeit miteinander haben, mit genügend Pausen auch zum Reden.

Ziele der Sportgruppe

- Erwerb von Haltungs- und Bewegungskontrolle
- Wiedererlernen ausgefallener Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Festigung von Bewegungsmustern und in der Physiotherapie und Ergotherapie erlernten Bewegungen
- Verringerung von Spastik
- Vermeidung von Gelenkversteifungen
- Schulung der Konzentrationsfähigkeit und Teilung der Aufmerksamkeit
- Vermitteln von Spaß an der Bewegung
- Wiedergewinnen von Selbstvertrauen durch Sicherheit in, mit und durch die Gruppe

- Verbesserung der Körpererfahrung und Körperwahrnehmung
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Verminderung der Angst (z.B. zu stürzen)
- Akzeptieren des Zustandes und selbstbewusster Umgang mit der Krankheit oder Behinderung
- Stärken des Selbstwertgefühls
- Kontakte knüpfen, sich in der Gruppe austauschen, Kommunikation

Vereinsanschrift

Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.
Ilmenaustr. 2
38120 Braunschweig

Öffnungszeit der Geschäftsstelle: am ersten Mittwoch eines Monats 17-19h

Telefon: 0531 2843193
E-Mail: kontakt@koronar-bs.de
Internet: koronar-bs.de

Ansprechpartner

Uwe Peters (1. Vorsitzender)
Telefon: 0531 338424

Hans Wüstenberg (Schriftführer)
Telefon: 05304 5008644

Gruppensport

Ort
Vienna House 3, Turnhalle 1
Salzdahlumer Straße 137
38126 Braunschweig

Zeit
Mittwoch 10.00 – 11.30 h

Übungsleiterin
Marion Schneider

Kleidung
Sportkleidung

Teilnahme-Voraussetzung
Ärztliche Rehasport-Verordnung für Schlaganfallsportgruppe / organische Hirnschädigung