

SpaS

Sport nach Schlaganfall

ab 10. März 2020 neue Kurse

SpaS ist geeignet für ...

- vom **Schlaganfall Betroffene** (ab Phase D bzw. selbständig mobil)
- Menschen mit anderen neurologischen Beeinträchtigungen wie z. B. **Parkinson, Multiple Sklerose, SHV**
- diejenigen, die wissen oder erfahren möchten, dass **Bewegung die beste Medizin** ist – sie tut gut, macht Laune, hält fit
- all diejenigen, die ihre **Selbständigkeit** erhalten oder wieder erwerben möchten
- Menschen, die am **sozialen Leben** teilhaben wollen

SpaS Ziele ...

- Förderung von Bewegungsfähigkeiten zur Wahrung der Selbständigkeit
- Sicherung bisheriger Therapieerfolge
- Senkung von Risikofaktoren wie z. B. des Sturzrisikos
- Erhaltung der Gesundheit – im Sinne von erwerben und bewahren
- Kompensation neurologischer Beeinträchtigungen

SpaS Inhalte ...

Gymnastik und Bewegungsspiele, die ...

- die Gleichgewichtsfähigkeiten schulen
- die Kognition (Konzentration, Merkfähigkeit usw.) anregen
- die Kondition stärken und Muskulatur aufbauen
- die Bewegungssicherheit und Geschicklichkeit fördern

Spaß und Kommunikation stehen bei uns im Vordergrund, ebenso die Teilnahme am sozialen Leben.

adViva und aktivija e.V. bieten im Rahmen des Gesundheits- und Reha Sports einen neuen „SpaS Kurs“ an in den Räumlichkeiten von adViva an.

Termine:	ab 10. März 2019, immer dienstags von 17:00 bis 18:00
Adresse Kursort:	adViva GmbH, Eppelheimer Straße 64, 69123 Heidelberg barrierefrei und kostenfreies Parken, Straßenbahn Nr. 22, Haltestelle Henkel-Teroson
Kursleitung:	Friederike Ziganek-Soehlke, Dipl. Gerontologin & Dipl. Fachsport-Lehrerin für Prävention & Rehabilitation
Assistenz:	Karin Karfusehr-Weber, lizenzierte Übungsleiterin
Anmeldung:	aktivija e. V. Tel. 06221/77 838 66 (Anrufbeantworter) oder mobil 0162–9115282, E-Mail: aktivija@adviva-info.de * Bei ärztlicher Verordnung übernimmt die Krankenkasse die Kosten gem. § 44 SGB IX Formular Nr. 56