

## REHA- UND PRÄVENTIONSSPORT BEIM TVC

Sie haben gesundheitliche Beschwerden und möchten ihr Leben dennoch aktiv gestalten. Der TVC Enger bietet in diesem Fall Bewegungsangebote, die verschiedene Krankheitsbilder speziell berücksichtigen. Ohne Leistungsdruck, aber mit Spaß an der Bewegung und Lust am Leben wird die individuelle Belastbarkeit stabilisiert und langfristig verbessert.

### DER TVC ENGER BIETET:

- (Wieder-)Einstieg in sportliche Aktivität zu jeder Zeit
- Bewegungsangebote zu verschiedenen gesundheitlichen Schwerpunkten
- Speziell qualifizierte Übungsleiter
- Teilnehmer mit ähnlichem gesundheitlichen Hintergrund und gleichen Zielen
- Soziale Kontakte und geselliges Miteinander
- Zertifizierung durch den Behindertensportverband NRW nach § 64 SGB IX

Detaillierte Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite oder oder in der Geschäftsstelle.

[www.tvc-enger.de](http://www.tvc-enger.de)  
[info@tvc-enger.de](mailto:info@tvc-enger.de)



**TURNVEREIN  
CONCORDIA  
1864 ENGER E.V.**

**REHASPORT**

Freizeitweg 7, 32130 Enger  
Tel. 0 52 24 / 15 18  
Fax 0 52 24 / 99 41 43

Bürozeiten: Di 10:00 - 12:00 Uhr  
Mi 17:30 - 19:00 Uhr  
Do 10:00 - 12:00 Uhr



**BALLSPORT**

**BREITENSPORT**

**REHASPORT**

**SPORTKURSE**

**KINDERTURNCLUB**

## PRÄVENTIONS- UND REHABILITATIONSSPORT

In dieser Gruppe richten sich die Inhalte nach der individuellen Belastbarkeit der Teilnehmenden. Die Übungen sind dabei insbesondere für Teilnehmende mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf- Systems konzipiert. Durch Gymnastik, Ausdauertraining, Entspannungsübungen und Spiele werden das Körperbewusstsein und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gefördert.

Wann: montags, 18:45 Uhr -20:00 Uhr  
Wo: große Sporthalle des Gymnasiums Enger  
Übungsleitung: Klaus Tholen



## REHABILITATIVE WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Teilnehmende mit Beschwerden der Wirbelsäule sind in dieser Gruppe gut aufgehoben. Gezielte Übungen zur Kräftigung des Rumpfes, zur Gleichgewichtsförderung und zum Erlernen alltagsgerechten Hebens und Tragen bestimmen die Stundeninhalte. Die Übungen werden variantenreich mit und ohne Kleingeräte durchgeführt.

Wann: donnerstags, 18:15 Uhr -19:15 Uhr  
Wo: Sporthalle der Grundschule Enger-Mitte  
Übungsleitung: Henrieke Diekenhorst-Bußmann



## SPORT IN DER KREBSNACHSORGE UND BEI DIABETIS

Diese Gruppe richtet sich insbesondere an Teilnehmende mit einer Krebsdiagnose oder mit Diabeteserkrankungen. Das moderate Ausdauertraining, die funktionelle Gymnastik und verschiedene Formen der Entspannung dienen dazu die Leistungsfähigkeit des Körpers wiederherzustellen und nach oder bereits während einer möglicherweise langen Therapiezeit zwischen Entmutigung und Tatendrang, Ängsten und Zuversicht das „normale Leben“ wiederzuentdecken.

Wann: mittwochs, 19:00 Uhr -20:00 Uhr  
Wo: Sporthalle der Grundschule Enger-Mitte  
Übungsleitung: Gudula Ebeling



## REHABILITATIONSSPORT ORTHOPÄDIE

Teilnehmende mit orthopädischen Krankheitsbildern (Wirbelsäulenerkrankungen, Endoprothesen in Hüfte oder Knien, etc.) sind in dieser Gruppe gut aufgehoben. Gezielte Übungen zur Kräftigung des Rumpfes, zur Gleichgewichtsförderung, zur Sturzprophylaxe und Förderung der Beweglichkeit bestimmen die Stundeninhalte. Die Übungen werden variantenreich mit und ohne Kleingeräte durchgeführt.

Wann: dienstags, 10:45 Uhr -11:45 Uhr  
Wo: Sporthalle der ehem. Heideschule in Westerenger  
Übungsleitung: Linda Hohmann

