



BSV

Meschede e.V.

Schulstraße 8, 59872 Meschede
Vereinsreg. Nr. 50822 AG Arnsberg

**Wir
machen
Reha-Sport**

Wir über uns / Reha-Sport

- ✔ Der BSV Meschede wurde 1961 gegründet.
- ✔ Wir sind ein eingetragener Verein, als gemeinnützig anerkannt und gehören dem Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen an (BSNW).
- ✔ Alle Gruppen des Behinderten-Sportverein Meschede e.V. haben das Zertifikat als „Leistungserbringer von Rehabilitationssport“ des BSNW und LSB, alle Übungsleiter eine Fachübungsleiter-Lizenz des BSNW
- ✔ Der Sport in der Gemeinschaft wird unterstützt durch gesellige Veranstaltungen, wie Wanderungen, Fahrten oder Jahresabschlussfeier.
- ✔ Das Sportabzeichen ist immer wieder ein Anreiz, die eigene Leistung zu erkennen und zu verwirklichen.

BSV

Meschede

Hinweis: Bei einer ärztlichen Verordnung und der Genehmigung Ihrer Krankenkasse übernimmt diese die Kosten bis zu 50 Übungseinheiten / befristet 18 Monate, bei schwerer Erkrankung bis zu 120 Einheiten / 36 Monate.

Bewegung – Sport – Vitalität

Was bedeutet Reha-Sport

Der Sport in der Gemeinschaft, der unter Anleitung unserer speziell ausgebildeten Übungsleiter(innen) stattfindet, verbessert körperliche Funktionen, schafft neues Selbstvertrauen und Erleben von Gemeinschaft, stärkt das Selbstwertgefühl.

Welchen Nutzen hat der Reha-Sport

- ✔ Verbesserung bzw. Erhaltung der Herz-Kreislauf- und Atemfunktion, der Beweglichkeit der Gelenke, der Muskelkraft, der Koordination.
- ✔ Akzeptanz und Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, erkennen von Grenzen und noch vorhandenen Möglichkeiten.
- ✔ Informations- und Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe.
- ✔ Gymnastik ist im Wasser entlastend für die Gelenke. Muskeln werden kräftiger, verkürzte und verspannte Muskulatur wird gedehnt.
- ✔ Bewegung ist für alle Rückenprobleme die beste Medizin.
- ✔ Gymnastik – Spiele – Judo am Mittwoch für behinderte Jugendliche und Erwachsene und am Donnerstag für behinderte Kinder und Jugendliche bringt in der Gruppe viel Freude und stärkt das Selbstbewusstsein.
- ✔ Die Teilnehmer fühlen sich wohler und können die alltäglichen Belastungen besser meistern.

Übungsstunden

- montags** 17.30 Uhr Gruppe 1
18.15 Uhr Gruppe 2
Wassergymnastik und Schwimmen
Hallenbad Meschede
- 20.00 Uhr
Rückengymnastik / M.-Bechterew
Gymnastikhalle im Heilpäd.
Kindergarten „Arche“
in Mes.-Heinrichsthal
- mittwochs** 15.00 Uhr
Krebsnachsorge / Osteoporose
(Frauen) Fr.- Stahlmecke-Schule
- 18.00 Uhr Gymnastik / Reha-Sport
Turnhalle Gymnasium der
Benediktiner
- 18.00 Uhr Gymnastik – Spiele – Judo
für beh. Jugendl. u. Erw. im
Zentrum für Bewegung und
Gesundheit enjoy
- donnerstags** 15.00 Uhr Sport nach Schlaganfall
im Heilpäd. Kindergarten „Arche“
in Mes.-Heinrichsthal
- 16.30 Uhr Spiele / Sport / Gymnastik
für körperlich und geistig behinderte
Kinder / Jugendliche
Turnhalle Gymnasium der
Benediktiner
- samstags** 8.30 Uhr
Wassergymnastik u. Schwimmen
Hallenbad Freienohl

Telefonische Rückfragen

Vorsitzende:
Leonie Kotthoff ☎ 0291 / 50552

stv. Vorsitzende / ÜL:
Rosi Spec ☎ 0291 / 82345

BSV-Reha-Sportgruppen

- ✔ Wasser – Gymnastik
- ✔ Hallen – Gymnastik
- ✔ Rückengymnastik / Morbus- Bechterew
- ✔ Sport nach Schlaganfall
- ✔ Krebsnachsorge / Osteoporose für Frauen
- ✔ Kinder- /Jugendgruppe
- ✔ Gymnastik, Spiele, Judo

Bewegung – Sport – Vitalität

BSV

Meschede e.V.

Internet: www.bsv-meschede.de
E-Mail: info@bsv-meschede.de

Behinderten-Sportverein Meschede e.V.
Schulstraße 8, 59872 Meschede