

Unser Kursangebot

• Wirbelsäulen-Rückengymnastik

Ziel dieses Trainings ist die Stärkung der Rückenmuskulatur. Für die Teilnahme benötigen Sie eine ärztliche Verordnung. *(Rehasport zertifiziert)*

• Wassergymnastik

Wassergymnastik entlastet die Gelenke und eignet sich damit auch für Menschen, die Probleme mit den Bändern oder Muskeln haben. Unsere Trainingsprogramme richten sich durch die schonenden Bewegungen insbesondere an Anfänger und Einsteiger. *(Rehasport zertifiziert)*

• Schwimmen

Schwimmen ist die schonendste Art des Ausdauersports, dabei wird der ganze Körper trainiert. Auch das Herz-Kreislauf-System wird sanft beansprucht.

• Koronarsport (Herz-Sport)

Dieses Training kann einem Herzinfarkt vorbeugen und auch bereits Betroffene langsam wieder ins aktive Leben zurück führen. Der Kurs wird von einem Arzt oder einem Rettungssanitäter begleitet, die Kosten übernimmt die Krankenkasse. *(Rehasport zertifiziert)*

• Lungensport

Der Lungensport soll Sie dabei unterstützen, wieder Vertrauen zu Ihrem eigenen Körper zu fassen – und ihn mit schonendem Training zu beanspruchen. *(Rehasport zertifiziert)*

• Nordic Walking

Als effektives Ganzkörpertraining werden 90% aller Muskeln gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt sowie die Kondition verbessert.

• Hallenbesseln

Durch das Besselspielen werden Orientierungs- und Richtungssinn geschult, die Koordinationsfähigkeit des Körpers wird verfeinert, die Muskeln werden trainiert und – es macht einfach Spaß!



Verein für Sport und Gesundheit Heusenstamm e. V.

- Sportgemeinschaft für Behinderte und Rehabilitation -

Mitglied im Landessportbund Hessen

Mitglied im Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband

Postanschrift:

VSG Heusenstamm e.V.

Ingo Glende

Postfach 11 33

63129 Heusenstamm

Tel. 0176 83622766

Mail: info@vsg-heusenstamm.de

Web: www.vsg-heusenstamm.de

Sprechzeiten:

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 10.00 Uhr - 12.00 Uhr

Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm (Volkshochschule-Raum 4) oder

Donnerstag von 18.15 - 19.30 Uhr,

Turnhalle A.-Reichwein-Gymnasium, Heusenstamm

(nicht in den Ferien und an Feiertagen)



Verein für Sport und Gesundheit Heusenstamm e.V.

Sportgemeinschaft für Behinderte und Rehabilitation





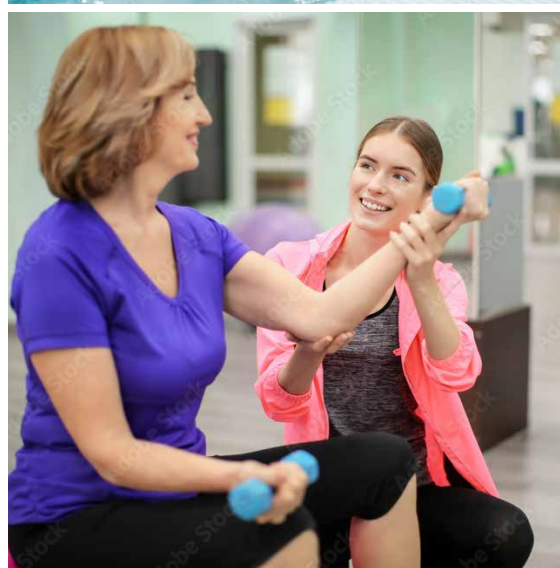
Der Verein für Sport und Gesundheit Heusenstamm e.V. (VSG Heusenstamm e.V.) bietet allen Menschen – ob mit oder ohne Handicap – verschiedene Sportmöglichkeiten. Ein großes Augenmerk liegt dabei auf dem Koronar-Sport, der stets unter medizinischer Aufsicht stattfindet.

Doch vor allem steht: Sport macht Spaß! Dafür setzen wir uns seit 1974 ein. Wir wollen eine breite Palette an Sportarten für Jung und Alt bieten und erweitern unser Angebot immer weiter. Ein Team aus zertifizierten Übungsleiter*innen unterstützt Sie auf Ihrem persönlichen Weg – ganz ohne Leistungsdruck.

Wir bieten auch ärztlich verordneten Rehabilitations-Sport an, der in zertifizierten Gruppen unter Anleitung zertifizierter Übungsleiter stattfindet.

Unsere Angebote sind: Wirbelsäulen-Rücken-Gymnastik, Wassergymnastik, Koronarsport, Lungensport, Nordic Walking, Schwimmen und Bosseln. Mitglieder können auch an diesen Angeboten teilnehmen.

Über das Jahr verteilt, organisieren wir auch Frühjahrs- und Herbstwanderungen von ca. 10km, sowie in den Sommerferien drei Kurzwanderung von ca. 3km.



Was ist Rehabilitationssport ?

Rehabilitationssport

- ist ein Sport- und Bewegungsangebot, das auf Menschen mit einer Behinderung oder einer Erkrankung speziell ausgerichtet ist und von besonders qualifizierten Übungsleiter*innen geleitet wird.
- kann ärztlich verordnet werden und wird von unseren zertifizierten Sportgruppen angeboten.
- können alle betreiben. Unser Verein hält ein breitgefächertes Spiel-, Sport- und Bewegungsangebot bereit.
- fördert die individuelle Leistungsfähigkeit und damit auch das Vertrauen in die persönlichen Fähigkeiten und trägt damit zur Verbesserung der Lebensqualität bei.
- für den Koronarsport gilt: Dieser findet immer unter medizinischer Betreuung / Überwachung statt. Ärzte, Kliniken / Rehabilitationseinrichtungen empfehlen regelmäßig den ambulanten Behinderten-/Rehabilitationssport.