



Zentrum für Gesundheitssport

Neurosport

Die in der Neurologie wichtigsten Organsysteme sind das Zentralnervensystem (also Gehirn und Rückenmark), seine Umgebungsstrukturen und Blutgefäße. Dazu kommt das periphere Nervensystem und die Muskulatur, einschließlich der Verbindungsstrukturen zwischen beiden.

- Ausdauer
- Aufbau der persönlichen Belastbarkeit durch leistungsadaptiertes Training
- Stärkung des Selbst- und Körperbewusstseins
- Schulung der Koordination
- Abbau von Ängsten
- Steigerung der Lebensqualität

– Leben ist Bewegung –

Neurosport ist eine Rehabilitationsmaßnahme für Patienten mit neurologischen Erkrankungen. Das Ziel ist die Wiederherstellung bzw. Optimierung der durch die Erkrankung möglicherweise reduzierten körperlichen Fähigkeiten. Wer profitiert von einer Neurosportgruppe? Neurosportgruppen richten ihr Programm an Personen mit neurologischen Erkrankungen aller Art. Dazu gehören:

- Polyneuropathie
- Multiple Sklerose
- Schlaganfall
- Parkinson
- Demenz
- Epilepsie
- Schädel-Hirn-Trauma

Die Möglichkeiten im Neurosport sind sehr vielfältig. Der Sport bei neurologischen Erkrankungen ist somit die ideale Ergänzung und Weiterführung der medizinischen Rehabilitation. Durch gezielte sportliche Aktivität erfahren Sie wieder Spaß an der Bewegung und gewinnen neues Selbstbewusstsein. Alle Stundeninhalte sind selbstverständlich auf Ihre Fähigkeiten zugeschnitten:

- Schulung von Koordination und Gleichgewicht
- Förderung der Kraft und Ausdauer
- Verbesserung von Bewegungsabläufen
- Die Gangschule wie auch Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts erhöhen die Sicherheit im Alltag
- Durch Gedächtnis- wie auch Konzentrationsübungen werden die geistigen Potentiale trainiert.
- Entspannung und / oder Spiele runden die Rehasportstunde ab

Dauer der Übungseinheit

Eine Trainingseinheit in unserer Neurosportgruppe dauert ca. 50- 60 Minuten und findet in der Regel in Kleingruppen bis max. 8 Personen statt. Dabei werden Sie durch qualifiziertes Fachpersonal betreut und angeleitet.

ZGS e.V. Zentrum für Gesundheitssport

„Alte Mälzerei“ Steinstraße 41, 12307 Berlin

Malteserstraße 170-172, 12277 Berlin