TuS 1859 Hamm e.V.



SPORT MIT PARKINSON

ParkiFit - Bewegung, die Gutes tut.

»SPORT UND REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT KÖNNEN DEN EINSCHRÄNKUNGEN VON BEWEGLICHKEIT, GLEICHGEWICHT UND KÖRPERHALTUNG BEI PARKINSON ENTGEGENWIRKEN.«

Parkinson Stiftung

WARUM SPORT BEI PARKINSON?

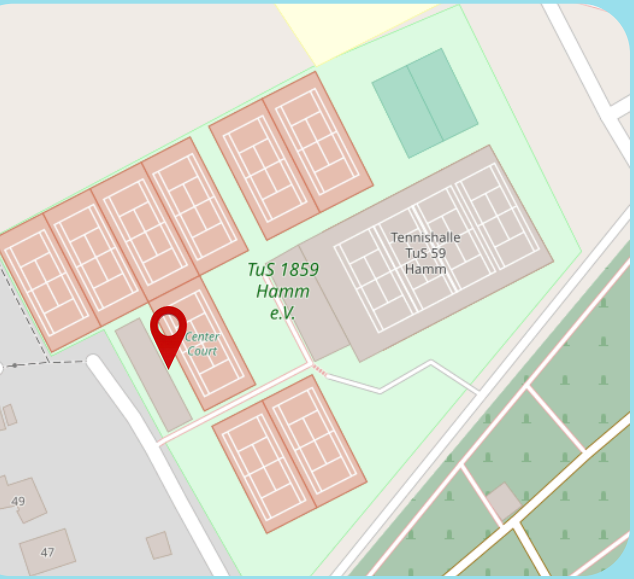
- Verbesserung der Stand- und Gangsicherheit
- Reduktion von Sturzrisiken
- Lösung von Muskelsteifheit (Rigor)
- Aktivierung bei Bewegungsverlangsamung
- Unterstützung bei Gangblockaden (Freezing)
- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserung von Koordination und Reaktion
- Förderung von Ausdauer und Belastbarkeit
- Positive Wirkung auf Stimmung und Selbstvertrauen

UNSERE IDEE

Bei uns ist jede:r willkommen!

Wir möchten Bewegungsangebote schaffen, die möglichst vielen Menschen offenstehen – unabhängig von Alter, Einschränkungen oder sportlicher Vorerfahrung. Denn jede:r hat es verdient, die positiven Effekte von Vereinssport zu erleben.

Mit unserer neuen Abteilung Parkinsonsport schaffen wir einen geschützten Rahmen, in dem Bewegung individuell angepasst, fachlich begleitet und gemeinsam erlebt wird – mit Freude, Respekt und gegenseitiger Unterstützung.



KONTAKT

TuS 1859 Hamm e.V.
Rietzgartenstraße. 46, 59065 Hamm
02381 9755900
info@tus59hamm.de
www.tus59hamm.de

Eure Ansprechpartnerinnen

Luna Reckmann
l.reckmann@tus59hamm.de
02381- 9755900 32

Nina Schäfer
n.schaefer@tus59hamm.de
02381 9755900 30

Jetzt informieren und anmelden:

UNSER PARKIFIT KURSANGEBOT



OUTDOOR MIT LUNA & NINA

- Jeden Dienstag
- 9:30 bis 10:30 Uhr
- Sportatrium auf dem Vereinsgelände

TANZ MIT ANKE

- Jeden Donnerstag
- 12:45 bis 13:30 Uhr
- Sporthalle der Kita Wirbelwind





TISCHTENNIS MIT LEO

- Jeden Freitag
- 17:30 bis 19:00 Uhr
- Alte Sporthalle der Friedensschule

Alle Kursangebote sind kostenlos.Wir bitten aus organisatorischen Gründen trotzdem um vorherige Anmeldung!

UNSER TEAM

Immer für dich da!

Unsere Übungsleiter legen viel Wert auf eine vertrauensvolle und freundliche Atmosphäre. Das Wichtigste für uns: Der Spaß an Sport und Gemeinschaft! Die Kurseinheit wird an euch und eure Bedürfnisse angepasst, jede:r macht das, was er schafft!

