

## Sie hatten einen Schlaganfall?

Dann kennen Sie sicher folgende typische Anzeichen: Lähmungen der Arme, Beine und/oder des Gesichtes, ein- oder beidseitig, Störungen der Bewegungskoordination, Sprachstörungen, Sehstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen usw. Diese Probleme treten durch eine Mangeldurchblutung des Gehirns oder durch Blutungen im Kopf auf und machen Ihnen das Leben schwer. Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt hilft Ihnen u. a. durch Krankengymnastik, Ergotherapie und Logopädie.

### Was können Sie selbst tun?

Werden Sie aktiv durch Rehabilitationssport! Bewegung in der Gruppe hilft Ihnen aktiv gegen Ihre Behinderung vorzugehen und Ihre Lebensqualität zu steigern.

### Warum hilft Ihnen Bewegung in Gruppen?

- Körperliche Aktivität hilft, die gestörten Bewegungsabläufe zu normalisieren und im Alltag umzusetzen
- Bewegungsspiele schulen Ihre körperlichen und geistigen Fertigkeiten
- Sport hilft dabei, wieder ein selbstbestimmtes Leben führen zu können
- Entspannungsübungen fördern den Angst- und Stressabbau
- Training mit Gleichgesinnten macht Spaß und bringt neue soziale Kontakte

Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt, ob Rehabilitationssport für Sie in Frage kommt.

## Was erwartet Sie beim Rehabilitationssport?

Speziell auf dem Gebiet der Neurologie geschulte Übungsleiter/innen arbeiten mit Ihnen in Gruppen. Es werden Ihnen u. a. Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft, Beweglichkeit, Denkleistung sowie der Fortbewegung und nach dem Ansatz „Hilfe zur Selbsthilfe“ deren Umsetzung im Alltag vermittelt. Sie werden wieder mehr Vertrauen in Ihren eigenen Körper und in Ihre Leistungsfähigkeit gewinnen. Durch Förderung der Mobilität wird Ihnen die Teilhabe am Leben in der Öffentlichkeit erleichtert und Sie werden wieder mehr Lebensfreude verspüren.

## Schon ein Versuch macht Freude!

Wir möchten Sie dazu motivieren Rehabilitationssport in Ihrem örtlichen Verein auszuprobieren. Weitere Informationen über den Rehabilitationssport entnehmen Sie bitte dem anliegenden Flyer „Wegweiser zum Rehabilitationssport“.



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

**Deutscher Behindertensportverband e.V.**  
**National Paralympic Committee Germany**

– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –

Tulpenweg 2-4  
50226 Frechen-Buschbell

**Telefon:** 02234-6000-0

**Fax:** 02234-6000-150

**E-Mail:** [dbs@dbs-npc.de](mailto:dbs@dbs-npc.de)

**Internet:** [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

(Landesverbands- oder Vereinsstempel)