



Im Anschluss an Ihre **R** - rechtzeitig

**E** - ein

**H** - hilfreicher

**A** - Anschluss



**Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr**

**Kliniken Schmieder**

**Konstanz - Eichhornstr. 68**

**Raum T 019**

**Mitzubringen ist**

**Freude daran, etwas für sich selbst zu tun**

**Kleidung**

**egal was - einfach bequem - ev. Söckchen**



**Information - Tel. 07531 - 779 04 - Sylvia Betz**  
**eMail [sylviabetz@gmx.de](mailto:sylviabetz@gmx.de)**





# Selbsthilfegruppe Schlaganfall KONSTANZ

## Beschreibung fit und kreativ durch Bewegung Übungsleiterin: Monique Moelter, Theaterpädagogin

Durch den Kurs möchten wir verbessern:

- \* Beweglichkeit \* Feinmotorik \* Muskelaufbau
- \* Verspannungen der Hals- und Wirbelsäule, Schultern
- \* Gleichgewicht \* Koordination
- \* Körperhaltung \* Konzentration
- \* Atmung

Wenn das körperliche Wohlbefinden durch die Folgen eines Schlaganfalls beeinträchtigt ist, kann man sich entweder mit der Situation abfinden oder aktiv etwas dagegen tun. Die Übungen sollen unterstützen die Lebensfreude zurückzugewinnen und den eigenen Körper neu zu entdecken.

Durch gezielte Bewegungsbeobachtung und Bewegungsdiagnostik möchten wir folgende Ziele gemeinsam erreichen.

- > (Wieder-)Herstellung des Bewusstseins gegenüber verschütteten Empfindungen und Gefühlen durch gezielt eingesetzte Bewegungsabläufe
- > Unterstützung im Hinblick zu einer differenzierten Betrachtung der Wahrnehmung (z.B. körperliche Reaktion) und des körperlichen Ausdrucks
- > Erweiterung des (bisherigen) Bewegungsrepertoires als Voraussetzung für Flexibilität und zur Steigerung der Vitalität
- > Auflösung von Energieblockaden, hervorgerufen durch die Folgen eines Schlaganfalls oder durch das Brachliegen jeglicher körperlicher Aktivität
- > Förderung und Unterstützung bei der Entwicklung eines neuen Vertrauens in die körpereigenen Kräfteverhältnisse.

Besonderer Wert wird auf individuelle Beratung und Betreuung gelegt.

Wir stellen Freude und Spass an der körperlichen Aktivität in den Mittelpunkt, deshalb ist das Konzept differenziert von der klassischen Krankengymnastik zu sehen. Gerade wenn man auf Gehhilfen angewiesen ist soll das physische und psychische Wohlbefinden durch Freude an Bewegung positiv beeinflusst werden.