



Liebe Sportinteressierte,

wir bieten in Kooperation mit der Reha-Abteilung des Soester TV mehrere niederschwellige Bewegungsangebote für Einsteiger*innen an.

Die Angebote richten sich an Menschen mit und ohne Behinderungen (auch Rollstuhlfahrer), die sich ein gemeinsames Training vorstellen können. Die Übungen werden entsprechend des Anforderungsprofils der Teilnehmer angewandt. Jeder Teilnehmer bestimmt seine Grenzen.

Die Bewegungsangebote sind:

Aktiv und mobil – Bewegung im Sitzen und Stehen

**Mittwoch von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr (1. Gruppe)
und 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr (2. Gruppe)**

**im Gemeinschaftsraum von Ein Haus für Alle
im Troyesweg 9 in 59494 Soest**

Inhalte: Sitzende/ stehende Einzel- und Partnerübungen mit geringem Bewegungsradius mit wechselnden Übungsgeräten zur Förderung der Beweglichkeit, der Kräftigung und im geringeren Umfang der Ausdauer.

Mobil durch Kraft und Ausdauer mit Übungen und Spiele

**Montag von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr
in der Turnhalle der ehemaligen Thomä-Schule,
Hoher Weg 68, 59494 Soest.**

Inhalte: Einzel-, Partner- und Gruppenübungen sowie Spiele zur Förderung der Beweglichkeit, der Kräftigung und der Ausdauer.

Die kostenfreien Trainingsangebote sind offen für Mitglieder des VKM und des Soester TV.

Falls Sie über eine **Rehasportverordnung** eines Arztes am Training teilnehmen können, ist eine Vereinsmitgliedschaft nicht notwendig. Wir bitten Sie darum, eine Verordnung über Orthopädie vorzulegen, wenn Sie die Voraussetzung erfüllen.

Kommen Sie auch gerne zu einem Schnuppertraining. Turnschuhe sind erforderlich, lockere bzw. sportliche Bekleidung erwünscht.

Ansprechpartner und Anmeldung:

Herbert Schauerte, Telefon: 01706637466

E-Mail: schauerte_h@posteo.de

oder

Heinz-Werner Einhoff, Telefon: 02921/3459922

E-Mail: hweinhoff@web.de

Unser Verein bietet darüber hinaus:

T h e r a p i e n

Reiten

B e r a t u n g

persönliches Budget



persönliche Assistenz

für Menschen mit Behinderung

F r e i z e i t a n g e b o t e

Reha Sport inklusiv



**Inklusives Sportangebot
Reha - und Breitensport**

Kontakt:

Herbert Schauerte, Tel. 01706637466

E-Mail: schauerte_h@posteo.de

oder

Heinz-Werner Einhoff, Tel. 02921/3459922

E-Mail: hweinhoff@web.de

Internet:

www.vkm-soest.de