

## WER KANN TEILNEHMEN?

>> Alle Bewohner/innen, die im Heimbereich leben sowie die Patienten/innen aus den klinischen Bereichen.

>> Zur ambulanten Nachsorge bieten wir in Absprache auch nach dem Klinikaufenthalt (z.B. nach dem Besuch der Tageskliniken oder dem vollstationären Aufenthalt) den weiteren Besuch in der Sporttherapie an. Voraussetzung ist eine Verordnung für Rehabilitationssport (Verordnung 56) durch den Hausarzt oder den behandelnden Psychiater. Sprechen Sie uns gerne an!

## FITNESS FÜR MITARBEITER/INNEN

Alle Beschäftigten, Auszubildenden und FSJ'ler des Klinikums haben die Möglichkeit, vor bzw. nach der Arbeit im Sporttherapie-Zentrum unter fachkundiger Beratung und Anleitung ein individuelles Fitness-training durchzuführen.

Öffnungszeiten für den Mitarbeitersport sind:

Mo./ Mi.: 16.30 – 19.00 Uhr

Di./ Do.: 10.30 – 16.00 Uhr

Fr.: 15.00 – 17.00 Uhr



## KONTAKTE / ANFAHRT

Sporttherapie  
Dr. phil. Marcel Wendt  
Ferdinand-Wahrendorff-Str. 1  
31319 Sehnde/Ilten

Telefon: 05132-902572  
Email: wendt@wahrendorff.de  
Email: linke@wahrendorff.de  
Email: duda@wahrendorff.de

Sie erreichen uns:  
Mo. und Mi.: 8:00 – 19:00 Uhr  
Di., Do. und Fr.: 8:00 – 16:30 Uhr

Anfahrt:  
Regiobus 370 und 371  
Haltestelle Ilten/Mühlenfeld



# KLINIKUM WAHRENDORFF

DAS FACHKRANKENHAUS FÜR DIE SEELE



## SPORTTHERAPIE

Ein Angebot des Klinikum Wahrendorff  
Weitere Informationen unter: [www.wahrendorff.de](http://www.wahrendorff.de)

03.16





## ÜBER UNS

Die Sporttherapie ist eingebettet in die „Heiminterne Tagesstruktur/ Tagesförderstätte“ und gehört zum Heimbereich des Klinikum Wahrendorff. Sie ist für alle Bewohner/innen des Heimbereichs und für die Patienten/innen der Akutkliniken frei zugänglich. Auch die Beschäftigten des Klinikum Wahrendorff können die Angebote der Sporttherapie nutzen.

Das „Sporttherapie-Team“ besteht aus 4 Therapeuten: Carsten Linke (ehem. Fußballprofi von Hannover 96 und Manager des Fußballclubs Carl Zeiss Jena), Achim Häberle (Fitnesstrainer im Betriebssport), Lukas Duda (Sportwissenschaftler MA) und Dr. Marcel Wendt (Abteilungsleiter, Sportwissenschaftler). Sie kümmern sich in den knapp 30 Angeboten pro Woche mit Fachkompetenz und langjähriger Erfahrung um die Patienten, Bewohner und Mitarbeiter. Unterstützt werden sie von zwei jungen Erwachsenen, die ihr Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Klinikum Wahrendorff leisten.

Sie erreichen uns im Sporttherapie-Zentrum in der Ferdinand-Wahrendorff-Str. 1 in Ilten.

Mit freundlichen Grüßen,  
Ihr Team der Sporttherapie



## UNSER THERAPIEANGEBOT

### 1. Spilsport

- >> Tischtennis (Rehagruppe)
- >> Badminton (Rehagruppe)
- >> Volleyball (Rehagruppe)
- >> Basketball
- >> Hockey/Floorball
- >> Fußball
- >> Kegeln

### 2. Präventions- und Rehabilitationssport

- >> Wirbelsäulengymnastik (Rehagruppe Orthopädie)
- >> Wassergymnastik/Schwimmen (Rehagruppe Orthopädie)
- >> Gymnastik speziell für Frauen
- >> Gesundheitsorientiertes Krafttraining

### 3. „Outdoor“-Sport

- >> Laufgruppen
- >> Nordic-Walking
- >> Fahrradgruppe



Durch das breit gefächerte Wochenprogramm möchten wir möglichst vielen Patienten den Zugang zu unseren Bewegungsangeboten ermöglichen. Sowohl der klinische Akut- als auch der Heimbereich profitieren von den täglichen Sporttherapieangeboten.

## THERAPIEZIELE

Bewegung ist gut für Körper und Seele! Im Vordergrund steht die Wiederentdeckung bzw. Förderung individueller Ressourcen und Fähigkeiten. Vor allem die Mannschaftsspiele fördern das Gemeinschaftsgefühl, die Entwicklung sozialer Kompetenzen und Umgangsformen. Körperorientierte Angebote hingegen dienen dem Aufbau eines eigenen gesunden Körperschemas und Körperbildes. Die Stärkung des Selbstbewusstseins und des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit sowie der Abbau von Ängsten und inneren Anspannungen sind weitere wichtige Ziele unserer täglichen Arbeit.

## UNSERE QUALITÄT

- >> Multiprofessionelles Team
- >> Breitgefächertes Therapieangebot
- >> Intensive professionelle Betreuung unter sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten
- >> Ganzheitliche Förderung von Gesundheit und Lebensfreude

