

So einfach geht's

1

Verordnung vom Arzt

Ihr Hausarzt, Neurologe oder Orthopäde kann Rehasport verordnen (Muster 56) – sprechen Sie ihn einfach darauf an.

2

Bei uns melden

Rufen Sie uns an: **04202 / 97 40-0**. Wir beantworten alle Fragen und merken Sie für die Gruppe vor.

3

Freitags vorbeikommen

Treffpunkt Sekretariat, direkt am Parkplatz – kurze, ebene Wege.

Gut zu wissen

- Gesetzlich versichert? Die Krankenkasse übernimmt die Kosten – ohne Zuzahlung.
- Privat versichert oder Selbstzahler? Sprechen Sie uns an.
- Keine Mitgliedschaft, keine Golfkenntnisse nötig
- Begleitperson willkommen · bequeme Kleidung genügt
- Ganzjährig, außer an Feiertagen – im Winter in einer Sporthalle

Sie interessieren sich für unser Rehasport-Angebot?



Hier scannen

Alle Infos und aktuelle Termine:
[achimergolfclub.de/
golfschule/rehasport](http://achimergolfclub.de/golfschule/rehasport)

Wir sind für Sie da – rufen Sie uns einfach an:

04202 / 97 40-0

Achimer Golfclub e. V.

Roedenbeckstraße 55
28832 Achim

www.achimergolfclub.de
info@achimergolfclub.de

Rehasport

Neurologie & Orthopädie



Bewegung in der Gruppe, die gut tut – mit Bewegungsspielen rund um den Golfsport. Ärztlich verordnet, für gesetzlich Versicherte kostenfrei.

Jeden Freitag · 11:00–12:00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Achimer Golfclub
NATÜRLICH OFFEN





Was ist Rehasport?

Rehasport ist **ärztlich verordneter Sport in der Gruppe**. Unter qualifizierter Anleitung werden Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination trainiert – mit dem Ziel, Beweglichkeit und Selbstständigkeit im Alltag zu fördern.

Für wen?

- nach Schlaganfall
- Multiple Sklerose
- Parkinson
- Polyneuropathie (Nervenschädigung)
- Long Covid
- Krebsnachsorge
- orthopädische Einschränkungen

Warum Golf? Der Golfschwung ist eine große, dreidimensionale Ganzkörperbewegung – er fordert Gleichgewicht, Koordination und Konzentration auf ideale Weise. Genau darauf zielt Rehasport bei neurologischen Beeinträchtigungen.

So läuft die Stunde ab

- 1 **Ankommen:** Begrüßung am Sekretariat, direkt am Parkplatz.
- 2 **Aufwärmen mit Musik:** lockere Bewegungsrunde in der Gruppe.
- 3 **Gangschule:** sicherer gehen, sicherer stehen – Sturzprophylaxe.
- 4 **Gleichgewicht, Rumpfstabilisation & Koordination:** abwechslungsreiche Stationen.
- 5 **Ballspiele:** Spaß und Miteinander stehen im Vordergrund.

Zusätzlich zu unserem Rehasport bieten wir **Golfen als Ergänzung** des Kurses an:

Chippen und Putten – die kurzen Schläge rund ums Grün, jeder in seinem Tempo. Schläger stellen wir.

Die Gruppe

- Maximal 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- Fester Zusammenhalt – für viele der soziale Anker der Woche
- Bei großer Nachfrage öffnen wir eine zweite Gruppe

Ihr Übungsleiter



Thomas Siegmund

Jahrgang 1965. Nach einer schweren Corona-Erkrankung 2020 halbseitig gelähmt, wählte er den Weg ins Gesundheitswesen: B-Lizenz Rehasport **Neurologie und Orthopädie**, langjähriger Leiter neurologischer Gruppen – und selbst aktiver Golfer. Sein Konzept „Rehasport über Bewegungsspiele beim Golf“ hat er über fünf Jahre in der Region entwickelt, gemeinsam mit dem Behindertensportverband zur Krankenkassen-Anerkennung gebracht und erfolgreich geleitet.

„Nichts ist unmöglich, der Weg ist das Ziel.“