

## Gesundheitssportverein NZN Aktiv e.V.

Der Gesundheitssportverein NZN Aktiv e.V. bietet Ihnen die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen, soziale Kontakte zu knüpfen und Spaß am Sport zu finden. Durch die Anmietung der neuen Räumlichkeiten des Neurozentrums Niedersachsen in Bad Essen steht Ihnen ein wundervolles Therapiezentrum zur Verfügung. Unser Angebot richtet sich an jede Person über 14 Jahren und wird ständig erweitert und angepasst, damit wir die Zufriedenheit unserer Mitglieder garantieren können.

Unser Team besteht aus kompetenten Therapeuten des Neurozentrums Niedersachsen, die in der Lage sind individuell auf Sie und Ihre Beschwerden einzugehen.



Stand: 09/2017

## Ansprechpartner und Kontakt

### Adresse:

NZN Aktiv e.V. im  
Dr. Becker Neurozentrum Niedersachsen  
Am Freibad 5  
49152 Bad Essen

Tel.: 05472/400918

E-Mail: NZNAktiv@gmx.de

### So finden Sie uns:



### Vereinsvorstand:

Christopher Barthel (1. Vorsitzender)

Lisa Bode (2. Vorsitzende)

Lena Riechmann (Schatzmeisterin)

## Gesundheitssportverein



**MTT:** In der Medizinischen Trainingstherapie bekommen Sie einen, auf sich zugeschnittenen, Trainingsplan und werden sporttherapeutisch betreut. Unsere MTT besteht aus den neusten Geräten und einer großen Übungsfläche für funktionelles Training. Zusätzlich sind 2 Laufbänder und 11 Ergometer vorhanden.

**Sport mit Fit und Fun Senioren:** Diese Gruppe zeichnet sich durch altersgerechte Übungen für Männer und Frauen aus. Hier werden Kraft- und Ausdauerübungen in der Sporthalle durchgeführt. Zusätzlich wird die Beweglichkeit geschult, um bis ins hohe Alter mobil zu sein.



**Aquafitness Prävention:**

Die Aquafitnesskurse zeichnen sich durch ihre hohe Aktivität im Wasser aus. Hier werden verschiedenste Übungen mit und ohne Gerät im Wasser durchgeführt. Sowohl Ausdauer, als auch Kraft und Beweglichkeit werden hier trainiert. Bei unserem Präventionskurs handelt es sich um einen bei den Krankenkassen anerkannten Kurs. Er besteht aus 12 Einheiten. Bei einer Teilnahme von mind. 10 Einheiten erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Diese können Sie bei Ihrer Kasse vorlegen und bekommen ggf. einen Teil der Kursgebühr erstattet. (Da es Unterschiede bei den Krankenkassen gibt, empfehlen wir Ihnen, sich im Vorfeld bei Ihrer Kasse zu erkundigen.)

**Wassergymnastik Reha Sport:** Die Wassergymnastik bietet optimale Bedingungen unter Abnahme der Schwerkraft aktiv zu werden und die gesamte körperliche Konstitution zu verbessern,



um so gezielt Beschwerdebilder zu lindern. Es handelt sich um einen fortlaufenden Kurs. Die Teilnahme ist mit und ohne Verordnung möglich.

**Rückenfitness:** Der Rückenfitness Kurs zielt auf die Erhaltung bzw. Verbesserung der Rückenmuskulatur ab. Da aber ein ganzheitliches Training wichtig für den Alltag ist, wird zusätzlich der gesamte Körper durch verschiedenste Übungen mit und ohne Geräte trainiert.

**Aerobic:** Im Aerobic Kurs wird zu toller Musik im Rhythmus der gesamte Körper trainiert. Ob mit oder ohne Stepper, hier kommen Sie garantiert ins Schwitzen.

**Stickwalking:** Mit Stöckern durch die Wälder und Straßen Bad Essens geht es im Stickwalking Kurs. Dieses moderate Ausdauertraining ist ideal, um Kalorien zu verbrennen und mit einer kleinen Gruppe Bad Essen zu erkunden.

**Reha Sport nach Schlaganfall:** Sport nach dem Schlaganfall ist enorm wichtig, um die wiedergewonnenen Funktionen zu erhalten und um sich weiterhin in Funktionen und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Unsere Therapeuten verfügen durch die tägliche Arbeit im NZN über einen enormen Erfahrungsschatz im Bereich der Neurologie und sind so in der Lage Sie optimal zu fördern. Die Gruppe zeichnet sich durch ihre Flexibilität aus. Hier wird mal draußen Sport getrieben, die Halle für Sport und Spiel genutzt oder in der MTT fleißig trainiert.

**Kurse**

<b>Montag:</b>	
17-19 Uhr	Kraft - und Ausdauertraining im Sportstudio
17-18 Uhr	Aquafitness Prävention (Anmeldung: 05472/400918)
<b>Dienstag:</b>	
14-15 Uhr	Sport mit Fit und Fun Senioren
17-18 Uhr	Rückenfitness
<b>Mittwoch:</b>	
17-19 Uhr	Kraft - und Ausdauertraining im Sportstudio
18-19 Uhr	Wassergymnastik Reha Sport (Anmeldung: 05472/400918)
<b>Donnerstag:</b>	
17-18 Uhr	Reha Sport nach Schlaganfall
17-18 Uhr	Stickwalking (April-September)
<b>Freitag:</b>	
17-18 Uhr	Aerobic

**Preisstruktur**

Verordnung	Preis (pro Monat)	Sportstudio	Rückenfitness/ Reha Sport nach Schlaganfall	Wassergymnastik Reha Sport	Stickwalking	Sport mit Fit und Fun Senioren	Aerobic
Ja	15 €	-	x	x	-	-	-
Ja	15 €	x	x	-	x	x	x
Ja	30 €	x	x	x	x	x	x
Ja	0 €	-	45 Min statt 60 Min	-	-	-	-
Nein	20 €	x	x	-	x	x	x
Nein	40 €	x	x	x	x	x	x

Zusatzleistung: Wasser Prävention: 12 Einheiten mit festen 8 Teilnehmern: 65 € (fester Preis für 12 Einheiten), mit Möglichkeit der Rückerstattung durch die Krankenkasse