

IHRE VORTEILE IM ÜBERBLICK

- Verbesserung von Koordination und Kondition
- Unterstützung der Rehabilitation
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserung der Körperkontrolle
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Vorbeugung gesellschaftlicher und privater Isolation
- Förderung sozialer Kontakte und Kommunikation
- Steigerung des Wohlbefindens



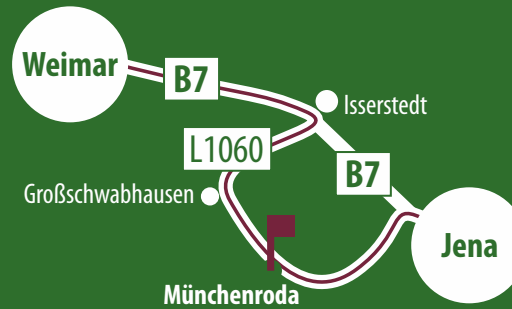
SPONSOREN

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:



GOLFPARK JENA

SO FINDEN SIE UNS



SPRECHEN SIE UNS AN!



GOLFPARK JENA

GOLF JENA GMBH

Münchenroda 31 • D-07751 Jena • www.golf-jena.de
Telefon +49 (0)3641 3842277 • nachschlag@golf-jena.de

JENAER GOLF – NACH SCHLAG



www.golf-jena.de

SCHLAGANFALL? WAS IST DAS?

Unter einem Schlaganfall versteht man eine plötzlich auftretende Schädigung des Gehirns. Diese Schädigung ist in 80% der Fälle auf eine Durchblutungsstörung (Gefäßverschluss) und in ca. 20% auf Hirnblutungen oder selteneren Schlaganfallursachen zurückzuführen.

Abhängig von der Lage und Ausdehnung der entstandenen Hirnläsion, behalten die betroffenen Patienten unterschiedlich stark ausgeprägte Funktionseinschränkungen zurück:

- **Lähmungserscheinungen**
- **Koordinationsstörungen**
- **Sensibilitätsstörungen**
- **Seh- oder Sprachstörungen**

Daraus folgt für viele der Betroffenen eine anhaltende Behinderung. Der Schlaganfall ist die häufigste Ursache für Behinderung im Erwachsenenalter! Damit verbunden sind häufig auch ein sozialer Rückzug und nicht selten depressive Verstimmungen.

Um einerseits aus diesem Dilemma einen Weg herauszufinden und andererseits auch einen positiven Einfluss auf bekannte Risikofaktoren für einen Schlaganfall zu haben, helfen Sport und Bewegung, Aktivität und Austausch. All diese Aspekte werden beim Golfen positiv bedient.



GOLF — REHA AN DER FRISCHEN LUFT

Jede Art von moderater und regelmäßiger Ausdauerbelastung hilft dem Schlaganfallpatienten auf dem Weg zurück ins normale Leben.

Eine angepasste sportliche Betätigung hat viele positive Auswirkungen auf den Organismus. Regelmäßiges Training führt zu einer verbesserten Herzleistung und positiven Anpassungserscheinungen am gesamten kardiovaskulären System.

Golf spielen hat jedoch noch weit mehr vielversprechende Effekte: neben den kognitiven und koordinativen Aspekten ist hierbei das spielerische Element wichtig. Die sofortige Rückmeldung, ob eine Aufgabe gelungen ist, spricht das Belohnungs-System im Gehirn an. Dies sorgt für gute emotionale Effekte. Ebenso fördert der Sport in der Gruppe die Kommunikation untereinander und das gemeinsame Erleben. Golf hat somit eine hohe soziale Komponente.

Um Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zurückzugewinnen, müssen Schlaganfallpatienten wieder ein (neues) Körpergefühl entwickeln und teils verlorengegangene Bewegungen wieder neu erlernen.

Der Bewegungsablauf des Golfspiels bezieht den ganzen Körper ein. Hierbei kann man die eigenen Leistungsgrenzen kennenlernen und ausdehnen. Das Erlebnis „wieder etwas zu lernen“ geht oftmals mit einer Steigerung des Lebens- und Selbstwertgefühls einher. Es geht dabei nicht um Höchstleistungen, sondern um jeden einzelnen neuen Schritt mithilfe des Sports an sich und des Trainings in der Gruppe – das Ganze verbunden mit einem schönen Naturerlebnis!

Unser Nach-Schlag-Kurs umfasst 6 Trainingseinheiten und findet 1x pro Woche statt. Eine Gruppenstärke von 3 bis 4 Teilnehmern garantiert Ihnen beste Betreuung.

Also: der Golfpark Jena freut sich auf Sie.

Organisatorische Leitung: Uwe Richter
Medizinischer Projektleiter: Dr. Albrecht Günther

ERFOLGSERLEBNISSE

Eine Studie an der Universität Regensburg belegt die positive Wirkung des Golfspiels nach Schlaganfall.

„Alle Teilnehmer haben sich in den körperlichen, motorischen und geistigen Bereichen verbessert“, sagte Studienleiter Tobias Schachten. Neben den körperlichen Fortschritten habe das Golfen in der Gruppe auch zum sozialen und psychischen Wohlbefinden beigetragen.

„Wir gehen davon aus, dass der Einfluss der Natur noch einmal einen positiven Einfluss hat“, erläuterte Sportwissenschaftler Schachten.



„Generell sei jede Art von regelmäßiger Bewegung, insbesondere Ausdauersportarten hilfreich“, sagte das Vorstandsmitglied der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft, Prof. Joachim Röther, der Deutschen Presse-Agentur. „Golfspielen kann sich mit seinen speziellen Anforderungen aber durchaus noch besser auf die Heilung auswirken.“

Quelle: (www.pharmazeutische-zeitung.de)