

Informationen

HABEN SIE FRAGEN?

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

KURSE

MONTAGS BIS DONNERSTAGS jeweils von 17 bis 19 Uhr auf der neuen Bogensportanlage im Nordbereich des Klinikgeländes

ANMELDUNG

FRAU HEMME

Sekretariat Trainingstherapie Zentrum
T (05922) 74-5800

VEREINSKONTAKTE

DAKOTA BOGENSPORT

Vereine in der Region
www.dakota-bogensport.de/vereine-in-der-region/

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude beim Bogensport!

Ihr Weg zur Anlage



FACHKLINIK BAD BENTHEIM

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH
Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim

T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72

info@fk-bentheim.de

www.fk-bentheim.de

Fachklinik
Bad Bentheim



Therapeutischer Bogensport

in der Rehabilitation

Warum Bogensport?

EIN TRENDSPORT ALS THERAPIE

In der Rehabilitation wird der Trendsport Bogenschießen zunehmend eingesetzt. Mit dem Training sind vielfältige therapeutische Wirkungen zu erzielen, auf körperlicher wie auf mentaler Ebene.

Der therapeutische Bogensport fördert insbesondere Körperspannung, Koordination und Konzentration. Die gesamte Muskulatur vom Fuß bis zum Nacken wird gekräftigt, insbesondere an Rücken, Schulter und Brust.

Darüber hinaus schärft der richtige Umgang mit einem Sportbogen die Wahrnehmung des eigenen Körpers, verbessert die Körperhaltung und die Atmung.

FÜR WEN IST DER SPORT GEEIGNET?

Wir empfehlen das Training insbesondere bei einer Wirbelsäulenproblematik und anderen orthopädischen Diagnosen. Auch bei Herzpatienten kann die Sportart geeignet sein. Bei geistiger Behinderung, Angstsymptomatik, Konzentrations- und Lernschwächen sowie bei ADHS wird Bogensport ebenfalls therapeutisch eingesetzt.

Inhalt des Trainings

TECHNISCHE GRUNDLAGEN

Das Training beginnt mit einer Sicherheits-einweisung. Die Patienten lernen das Anlegen der Schutzausrüstung und die Vorbereitung des Bogens. Die technischen Grundlagen des Sports vermittelt ein speziell ausgebildeter therapeutischer Bogencoach. Zunächst kommen dafür Therapieband und Übungsbogen zum Einsatz.

DAS ZIEL: FIT FÜR DEN VEREIN

Am Ende der Rehabilitation ist der Patient in der Lage, frei mit einem Recurvebogen zu schießen und das Visier anhand seines Trefferbildes einzustellen. Das Körpergefühl und das Feedback zur Analyse des Schusses haben sich entwickelt.

Mit dem Training bilden wir unsere Patienten soweit aus, dass sie den Bogensport im Anschluss an die Rehabilitation langfristig in einem Verein ausüben können.

Bogensport als Therapie

REHABILITATION UND NACHSORGE

Wir setzen das therapeutische Bogenschießen auch als ergänzende Leistung zur Rehabilitation ein. Dieses Form der durch die Kostenträger getragenen Nachsorgeaktivitäten soll die in der Reha erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten vertiefen.

Das Training umfasst insgesamt 50 Übungsstunden. Diese werden jeweils in einer doppelten Übungsstunde in Kleingruppen unter Anleitung der therapeutischen Bogencoaches durchgeführt.

Wird Bogensport als ergänzende Leistung zur Rehabilitation verordnet, muss das Training spätestens innerhalb von drei Monaten nach der Entlassung aus der Reha begonnen werden.

