

Nehmen Sie an unserer  
Gemeinschaft teil:

• **Kegeln**

Rüstersieler Hof  
Rüstersieler Straße 112  
26386 Wilhelmshaven  
Alle 14 Tage am Dienstag  
17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

• **Sportgruppen**

Sporthalle Südstadt  
Rheinstraße 116  
26382 Wilhelmshaven  
Jeden Donnerstag  
16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

• **Schwimmen**

Nautimo  
Friedenstraße 99  
26386 Wilhelmshaven  
Jeden Samstag  
10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen  
und fördern möchten, sind wir dank-  
bar und freuen uns über Ihre Spende

**Spendenkonto**

AWO Nordsee-Sport  
Sparkasse Wilhelmshaven  
IBAN: DE12 2825 0110 0002 4182 42  
BIC: BRLADE21WHV

Vielen Dank!

**Kontakt**

Doris Tjarks  
Gökerstraße 125N  
26384 Wilhelmshaven  
Tel. 0 44 21 / 4 09 04 13  
Mobil 0171 / 9 50 26 28  
Fax 0 44 21 / 40 90 429  
tjarks@awo-whv.de



AWO Kreisverband  
Wilhelmshaven/Friesland e.V.  
Gökerstraße 125N  
26384 Wilhelmshaven  
Tel. 0 44 21 / 40 90 40  
Fax 0 44 21 / 40 90 429  
kreisverband@awo-whv.de



Titelbild: Robert Kneschke/stock.adobe.com

**AWO Nordsee-Sport**  
AWO KREISVERBAND  
WILHELMSHAVEN/FRIESLAND E.V.





## Was erwartet Sie in einer AWO Nordsee-Sportgruppe?

In der Sportgruppe finden Sie Menschen, die ähnlich wie Sie von einer Einschränkung betroffen sind. Neben dem gemeinsamen Sporttreiben ist auch der Austausch mit Anderen ein wichtiges Element des Rehabilitationssports. Bei uns steht nicht nur die Verbesserung, die Wiederherstellung oder die Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Vordergrund, sondern auch die Stärkung des Selbstbewusstseins, die soziale und psychische Stabilität und die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft.

## Unsere Ziele

In erster Linie wollen wir Freude an der Bewegung vermitteln. Durch persönlich abgestimmte Aufgaben, die Spaß machen, wird die Bereitschaft zum Mit- und Weitermachen gefördert. Wir möchten:

- Gemeinsam aktiv sein
- Erfolg erleben
- Die Beweglichkeit verbessern
- Die Mobilität erhalten
- Das eigene Wohlbefinden steigern
- Das Selbstbewusstsein steigern
- Aktiv in der Gesellschaft leben

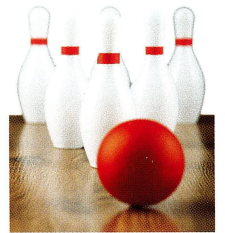
## Warum Sport?

- ... um uneingeschränkt am Leben der Gesellschaft teilzunehmen
- ... um aus den gewohnten Trott und Umfeld auszubrechen
- ... um Gleichgesinnte kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen
- ... um neue Bewegungsmuster kennenzulernen, beweglicher und flexibler zu werden
- ... um die eigene Selbständigkeit wieder zu erlangen bzw. zu erhalten
- ... um Erfolgserlebnisse und Spaß zu haben, leistungsfähig zu sein und zu bleiben
- ... um die Sicherheit bei der Bewegung zu behalten
- ... um die individuelle Mobilität zu verbessern



## Das Angebot der AWO Nordsee-Sportgruppe

- Rehabilitationssport
- Breitensport
- Bewegungsspiele
- Leichtathletik
- Schwimmen
- Kegeln



Neben den wöchentlichen Sportstunden bietet die AWO Nordsee-Sportgruppe an verschiedenen Wochenenden im Jahr die Teilnahme an Sportfesten, Ausflügen oder Meisterschaften an. Diese Angebote ermöglichen das Erleben gemeinsamer Erfolge und sporten zur weiteren Teilnahme an.

## Was kostet das Sportangebot?

Vielleicht nichts?

Die Vergütung für die Teilnahme am Rehabilitationssport ist zwischen uns und den Krankenkassen vertraglich geregelt. Wenn Sie uns eine genehmigte ärztliche Verordnung vorlegen, entstehen keine Kosten. Freiwillig kann eine Mitgliedschaft abgeschlossen werden, um weitere Angebote im Verein nutzen zu können.