

REHAbilitations SPORT

Bei den Paderborner Ahorn-Panther e.V.

Beim Rehasport wird durch gezielte Gymnastik, Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur, Dehnung der verkürzten Muskeln sowie Techniken der Mobilisierung und Entspannung versucht, die Körperfunktionen zu stabilisieren und den Beschwerden entgegenzuwirken.

Gerade nach einer postoperativen Rehabilitation oder nach krankengymnastischen Behandlungen stabilisiert der Rehasport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg. Durch die begrenzte Teilnehmerzahl ist eine individuelle Betreuung gewährleistet. In allen Rehasportgruppen ist eine Schnupperstunde möglich. Bitte beachten Sie: Die Teilnahme am Rehasport ersetzt nicht die Betreuung durch den Facharzt/ Hausarzt.

Wie kann ich am Rehasport teilnehmen?

1. Arztbesuch

Der Arzt empfiehlt Ihnen Rehasport und verordnet diesen auf einem dafür vorgesehenen Verordnungschein. Rehasport kann von jedem Arzt verordnet werden und belastet sein Heilmittelbudget nicht.

2. Genehmigung durch die Krankenkasse

Bitte lassen Sie die Verordnung zum Rehasport von ihrer Krankenkasse abstempeln.

3. Gruppenaufnahme

Mit der genehmigten Verordnung melden Sie sich telefonisch bei den Paderborner Ahorn-Panthern

Ludger Düchting

☎ 05251 – 8780297

Bürosprechzeiten:

Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr

☎ 05251 – 1371151



PADERBORNER AHORN-PANTHER e.V.



Der Sportverein für Behinderte und Nichtbehinderte

Vom Rehabilitationssport bis zum Leistungssport



Ludger Düchting
1. Vorsitzender

Das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung bei Bewegung, Spiel und Sport steht seit 25 Jahren als Leitziel im Vordergrund unseres Vereins Paderborner Ahorn-Panther e.V. Der Verein lebt durch das Engagement vieler ehrenamtlicher Mitarbeiter sowie der Übungsleiter.

In 15 unterschiedlichen Abteilungen mit 36 Sportgruppen betreiben wir Reha- und Integrationssport:

Rollstuhl-Basketball, Tischtennis und Freizeitsport, Kinder-Rollstuhlsport, Psychomotorik, Schwimmen, Handbiken, Rollstuhl-Rugby, Tanzen für psychisch Kranke, Sport für Diabetiker, Sport für Übergewichtige und Stoffwechselerkrankte, Koronarsport, Sport in der Krebsnachsorge, Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins für Mädchen und Frauen, Sport für Schlaganfall-Patienten sowie Rehasport für orthopädisch Erkrankte.

Heute stehen das Vereinsmanagement, die Organisation der Geschäftsstelle im Ahorn-Sportpark, die fachliche Qualifikation der Übungsleiter sowie die Gründung neuer Sportgruppen im Vordergrund.

Die Ahorn-Panther bieten die Möglichkeit für Integrations- und Leistungssport. So wird Rollstuhlbasketball bis hin zur zweiten Bundesliga integrativ gespielt. Weiterhin stehen Rollstuhl-Rugby und Handbiken als leistungsorientierte Gruppen zur Verfügung.

Wir bieten Sport für Jedermann!

Neurologische Erkrankungen

Rollstuhl-Basketball

Montag 18.30 - 20.00 Uhr
Lise-Meitner-Schule, PB
Übungsleiter: Detlef Tipp
(05251/21259)



Rollstuhl-Basketball

Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr
RS Von Fürstenberg, Fürstenbergstr. 40, PB
Übungsleiter: Detlef Tipp • (05251/21259)

Sport für Schlaganfallbetroffene

Montag 19.00 - 20.30 Uhr
Liboriuschule LWL, Steubenstr. 20, PB
Übungsleiter: Ludger Düchting • (05251/8780297)

Reha-Sport im neurologischen Bereich

Mittwoch 9.30 - 10.30 Uhr
MediZent, Elser Kirchstr. 2, PB-Elsen
Übungsleiterin: M. Frodeno • (05254/647969)

Rollstuhl-Rugby

Freitag 16.30 - 18.30 Uhr
Liboriuschule LWL, Steubenstr. 20, PB
Ansprechpartner: Axel Rose • (05251/808535)

Kinder-Rollstuhlsport

Mittwoch 17.00 - 18.30 Uhr
Ahorn-Sportpark, PB
Übungsleiter Norbert Dietzel
(05253/935124)



Mobilität im Rollstuhl für Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr
Ahorn-Sportpark, Ahornallee 20
Übungsleiter N. Dietzel
(05253/935124)



Handbiken

Kontakt: Peter Tegelbeckers
(02948/289669)

Psychisch Erkrankte

Tischtennis/Freizeitsport

Mittwoch 18.30 - 20.30 Uhr
Ahorn-Sportpark, Ahorn-Allee 20
Übungsleiter: Heribert Jakobsmeier • (05254/4140)

Tanzen

Donnerstag 16.30 - 18.00 Uhr
Schlosswerkstätten, Pontanusstr. 62, PB
Übungsleiter: Heribert Jakobsmeier • (05254/4140)

Geistige Behinderung

Tischtennis/Freizeitsport

Mittwoch 18.30 - 20.30 Uhr
Ahorn-Sportpark, Ahorn-Allee 20
Übungsleiter: Heribert Jakobsmeier • (05254/4140)

Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins

Ansprechpartner: Magdalene Frodeno • (05251/2978499)

Psychomotorische Erkrankungen

Bewegungsspiele für Kinder/Jugendliche und Erwachsene

Dienstag 16.45 - 17.45 Uhr
Dienstag 17.45 - 18.45 Uhr
Hermann-Schmidt-Schule, Merschweg 6, PB-SN
Übungsleiter: Christian Frodeno • (05251/2023579)



Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr
Elisabethschule, Pankratiusstr. 84, PB
Übungsleiter: Florian Müller
(0179/9075447)

Freitag 18.15 - 19.45 Uhr
Stephanusschule, Arndstr. 11, PB
Übungsleiterin: Uschi Leifeld
(05251/59003)
Übungsleiter: Jonas Timmerberg
(05254/9350253)

Orthopädische Erkrankungen

Gymnastik

Montag - Freitag 11.00 - 11.45 Uhr
Montag - Freitag 16.00 - 16.45 Uhr
Dienstag + Donnerstag 17.00 - 17.45 Uhr
Samstag 10.30 - 11.15 Uhr
MediZent, Elser Kirchstr. 2, PB-Elsen
Übungsleiter Dirk Hesmer
(05254/647969)



Dienstag 10.30 - 11.30 Uhr
Ahorn-Sportpark, Ahorn-Allee 20
Ansprechpartner: Marlies Schrage
(05251/391937)

Schwimmen

Dienstag 17:00 - 17:45 Uhr
Dienstag 17.45 - 18.30 Uhr
Hermann-Schmidt-Schule, Merschweg 6, PB-SN
Ansprechpartner: Ludger Düchting
(05251/8780297)

Aquajogging

Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr
Mittwoch 19.30 - 20.30 Uhr
Aliso-Bad, PB-Elsen
Übungsleiter: L. Düchting
(05251/8780297)



Schwimmen

Freitag 18.00 - 19.00 Uhr
Aliso-Bad, PB-Elsen
Übungsleiter: Wolfgang Goßling
(05254/67777)

Innere Erkrankungen

Diabetikersport

Montag 18.30 - 20.00 Uhr
Ahorn-Sportpark, Ahorn-Allee 20
Übungsleiter: J. Timmerberg • (05254/9350253)

Herzsport



Montag 10.00 - 11.00 Uhr
MediZent Elser Kirchstr. 2, PB-Elsen
Übungsleiter: D. Hesmer
(05254/647969)

Sport in der Krebsnachsorge

Montag 10.00 - 11.00 Uhr
Ahorn-Sportpark, Ahorn-Allee 20
Übungsleiterin: Sonja Dickmann • (05251/1808172)

Vereinsanschrift und Büro:

Ahorn Sportpark
Paderborner Ahorn-Panther e.V.
Ahornallee 20
33106 Paderborn



1. Vorsitzender
Ludger Düchting
Tel.: 05251/8780297

2. Vorsitzender
Peter Tegelbeckers
Tel.: 02948/289669

Geschäftsführer
Manfred Pöhler
Tel.: 05251/37878

Schatzmeister
Karl-Heinz Tegethoff
Tel.: 05292/1845

Sparkasse Paderborn
Kto: 1613843
BLZ 47250101

Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt.
Spenden können steuerrechtlich abgesetzt werden.

Bürozeiten
Dienstag von 10.00 – 12.00 Uhr
Tel.: 05251/1371151
E-Mail: ahorn-panther@web.de
www.ahornpanther.de

