

## Sportangebot der R.A.S.Witten e.V.

### Witten-Annen

#### **Dienstag:**

Hallenbad Annen, Märkische Str. 11

Schwimmen + Wassergymnastik 20.30-21.30 Uhr



### Witten-Bommern

Brenschenschule Bommern,

Auf dem Brenschen 15



#### **Mittwoch:**

Allg. Schwimmen / Wassergymnastik 15.00-17.00 Uhr

#### **Donnerstag:**

Allgemeine Gymnastik 17.45-18.45 Uhr

Allgemeines Schwimmen 18.00-19.00 Uhr

Wassergymnastik 19.00-19.45 Uhr

Fußballtennis 19.00-21.30 Uhr

~~Sauna-Männer 18.00-20.30 Uhr~~

#### **Freitag:**

Allgemeines Schwimmen 17.00-18.00 Uhr

Aquajogging (Tiefwasser) 18.00-18.45 Uhr

~~Sauna-Frauen 17.00-20.30 Uhr~~

Abnahme des Sportabzeichens unter  
Behindertenbedingungen



## Rehasport

Der vom **Arzt verordnete Rehasport** beträgt in der Regel **50 Einheiten** innerhalb eines Zeitraumes von **18 Monaten**.

Ziel des Rehasports ist es, Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern und das Selbstbewusstsein von behinderten Menschen zu stärken. Rehasport umfasst Übungen, die in der Gruppe im Rahmen regelmäßig abgehaltener Übungsveranstaltungen durchgeführt werden, wobei die Teilnehmerzahl auf 15 begrenzt ist.

Für Rehasport-Teilnehmer, mit **entsprechender Verordnung**, ist die Teilnahme kostenlos. Sie wird von den jeweiligen Kostenträgern (Krankenkassen, Berufsgenossenschaften, Rentenversicherung etc.) finanziert und darf nur von **zertifizierten** Übungsleitern durchgeführt werden.

Unser Terminangebot:

#### **Donnerstag:**

Gymnastik 17.00 - 17.45 Uhr

Wassergymnastik 19.45 - 20.30 Uhr

#### **Freitag:**

Gymnastik 17.00 – 17.45 Uhr

Wassergymnastik 19.00 – 19.45 Uhr

Wassergymnastik 19.45 – 20.30 Uhr

**Kontakt:** Ulrike Weber - Tel: 02302-690710

Nach Ablauf der **Rehasportverordnung** ist die Vereinsmitgliedschaft eine gute Alternative um die Bewegung in der Gruppe der „allgemeinen Gymnastik“ fortzusetzen.

Der Vereinsbeitrag beträgt z. Zt. : **10,- Euro mtl.**  
Natürlich können Sie, als Mitglied, auch alle anderen Vereinsangebote nutzen.

## Fussballtennis



Ort: Turnhalle der Brenschenschule, Witten-Bommern

#### **Donnerstag:**

19.00 – 21.30 Uhr

Fussballtennis ist ein spezielles Spiel für Behinderte.

Eine Mannschaft besteht aus vier Personen. Sie ist nach einem bestimmten Grad der Behinderung zusammengesetzt. Frauen und Männer dürfen in einer Mannschaft spielen. Die Spielzeit beträgt zweimal sieben Minuten.

Das Spielfeld ist ein Rechteck von 20 x 8 m, das durch eine Mittellinie in zwei Felder geteilt wird. Über der Mittellinie ist in 1 m Höhe eine zweifarbige Leine gespannt.

**Spielgedanke:** Jede Mannschaft hat die Aufgabe, den ihr über die Leine zugespielten Ball mit dem Bein, Kopf oder Rumpf (ausgenommen Arme u. Hände) wieder zurück zu spielen bis ein Fehler den Spielgang beendet. Vor dem Rückschlag darf der Ball zweimal den Boden berühren und spätestens der dritte Spieler muss den Ball ohne Leinenberührung wieder ins gegnerische Feld spielen.

In dieser Spielart war die **R.A.S. Witten** sehr **erfolgreich**. Unzählige **Landesmeisterschaften** und sieben **deutsche Meisterschaften** konnte die Mannschaft in den siebziger und achtziger Jahren erringen. Heute spielt die Fußballtennismannschaft stets im oberen Tabellendrittel der Landesliga (höchste Spielklasse).

**Kontakt:** Heiko Vuellers - Tel: 02327-21773