

Was ist Reha-Sport?

Rehabilitationssport (kurz Reha-Sport) ist ein vom Arzt, gesetzl. Rentenversicherung, Alterssicherung der Landwirte, gesetzl. Unfallversicherung, gesetzl. Krankenversicherung und Ersatzkassen **verordnetes Bewegungstraining**.

Reha-Sport ist als eine **Ergänzung** zur medizinischen Maßnahme zu sehen.

Ziel ist es durch **regelmäßiges Training** die Bewegungsfähigkeit zu verbessern, die Belastbarkeit wiederherzustellen oder einfach die Beweglichkeit zu erhalten. Mit Ausdauer-, Kraft-, Koordination-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen wird das Ziel verfolgt.

In einer kleinen, gemischten Gruppe wird durch das soziale Miteinander und dem Spaßfaktor, das Selbstbewusstsein des Einzelnen gestärkt und die Hilfe zur Selbsthilfe gefördert.

Im besten Fall können die Teilnehmer wieder ihren vorherigen Sport nachgehen oder finden einen adäquaten Sport im Verein. Denn eins ist in unserer heutigen Zeit ganz sicher und mit evtl. Einschränkungen erst recht, einmal wöchentlich Sporttreiben ist zu wenig. Ideal 2-3-mal die Woche und nicht nur Sport in der Halle, eine Stunde spazieren gehen, walken, joggen oder radeln ist nicht zu verachten und sollte es Ihnen wert sein.

Nun möchten wir noch unseren Dank aussprechen an Barbara Müller, die zusammen mit Hellmut Hummel 2014 den Rehasport im Verein aufbaute und bis 2018 als Übungsleiterin die Kurse leitete. Mit der frisch lizenzierten Übungsleiterin Susanne Ratzler hat der Verein dank Hellmut Hummel eine Nachfolgerin gefunden, die die Kurse seit 2019 weiter führt.

Anmeldung zu den Kursen findet über die Geschäftsstelle statt.
Kontakt Geschäftsstelle

Kurse finden donnerstags im Gymnastikraum statt von:

17.15-18.00 Uhr

18.15-19.00 Uhr