

Für deine Reha-Sportzeit bei uns, erhältst du hier alle wichtigen Informationen:

**Gemeinschaft** – Der Reha-Sport findet in Gruppen mit ca. 15 Teilnehmern statt. Hier wird nicht nur fleißig geübt, sondern auch gespielt und gelacht.

**Entschuldigen** – Die Absage erfolgt bis 1 Tag vor der Reha-Sportstunde. Entschuldigtes Fehlen liegt vor bei:

- Krankheit (auch Krankheit des Kindes), Unfall, Verletzung
- Urlaub

Bei mehr als 5-mal unentschuldigtem Fehlen behalten wir uns vor, den Platz neu zu vergeben.

**Sauberkeit** – Bitte bring Folgendes zur Stunde mit:

- Saubere Hallenschuhe
- Großes Handtuch

**Uhrzeit** – Finde dich bitte ca. 15 Minuten vor Start am Übungsort ein, um für die Einheit zu unterschreiben. Nach dem organisatorischen Teil finden 45 Minuten Bewegungseinheit statt.

**Natur** – Bei schönem Wetter findet der Reha-Sport auch draußen statt. Bitte denke an:

- Geeignetes Schuhwerk
- Sonnenschutz.

**Dokumentation** – Deine Daten (Anamnese, Kontaktperson, Diagnosen) werden digital erfasst und sind so für den Übungsleiter immer zur Hand und gleichzeitig gut geschützt.

**Handgeräte** – Unsere vielen Handgeräte bieten ein abwechslungsreiches Üben/Trainieren:

- z.B. Bälle, Brasils, Stäbe, Bänder, „Flexibar“, Hanteln

**Eigeninitiative** – Bitte nimm regelmäßig am Reha-Sport teil, damit du deiner Gesundheit nachhaltig etwas Gutes tun kannst. Zudem bekommst du viele Übungen und Anregungen für zu Hause.

**Individuell** – Unsere Stunden/Übungen werden an euch Teilnehmer angepasst:

- Unterschiedliche Intensitäten
- Verschiedene Variationen in der Übungsausführung

**Trinken** – Trinkflasche nicht vergessen.