

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

Gemeinschaft – Der Reha-Sport findet in Gruppen mit ca. 15 Teilnehmern statt. Neben gezielten Übungen stehen auch Spiel und Spaß im Mittelpunkt.

Entschuldigen – Falls du eine Stunde nicht wahrnehmen kannst, melde dich bitte spätestens einen Tag vorher ab. Eine entschuldigte Abwesenheit liegt vor bei Krankheit (auch Krankheit des Kindes), Unfall, Verletzung und Urlaub. Bei mehr als fünf unentschuldigten Fehlzeiten behalten wir uns vor, den Platz neu zu vergeben.

Sauberkeit – Bitte bring saubere Hallenschuhe und ein großes Handtuch mit.

Uhrzeit – Sei etwa 15 Minuten vor Beginn da, um für die Teilnahme zu unterschreiben. Nach dem organisatorischen Teil folgt eine 45-minütige Bewegungseinheit.

Natur – Bei schönem Wetter findet der Reha-Sport draußen statt. Bitte bring dann passendes Schuhwerk und Sonnenschutz mit.

Dokumentation – Deine persönlichen Daten (Anamnese, Kontaktperson, Diagnosen) werden sicher digital erfasst und stehen dem Übungsleiter jederzeit geschützt zur Verfügung.

Handgeräte – Wir nutzen vielfältige Handgeräte wie Bälle, Brasils, Stäbe, Bänder, „Flexibar“ und Hanteln für ein abwechslungsreiches Üben/Trainieren.

Eigeninitiative – Nimm regelmäßig teil, um nachhaltig etwas für deine Gesundheit zu tun. Zudem erhältst du wertvolle Übungen und Anregungen für zu Hause.

Individuell – Die Übungen werden in Intensität und Ausführung an die Teilnehmer angepasst.

Trinken – Vergiss deine Trinkflasche nicht!