

# REHA – Sport

freitags in der Oststr.: 16.00 – 16.45 Gruppe I  
und 16:45 – 17.30 Gruppe II

mit Reinhold, Monika und Frank



**Reinhold Grobe**  
Heilerziehungspfleger / Motopäde  
Fachübungsleiter Rehabilitationssport  
Übungsleiter Breitensport



**Frank Saßor**  
Helfer



**Monika Langau**  
Helferin

## **Rahmenbedingungen:**

Seit 2010 wird der Sport mit geistig behinderten Menschen in der Erler Sportgemeinschaft angeboten.

Wir nutzen die Turnhalle an der Bezirkssportanlage, Oststraße, 45891 Gelsenkirchen, welche uns von dem dortigen Gelsensport, für diese Zeit zur Verfügung gestellt wird.

## **Die Gruppen:**

Unsere Gruppe besteht zurzeit aus 30 Personen, deren Mitglieder die Diagnose geistige Behinderung in den unterschiedlichsten Ausprägungen haben.

Diese Gruppe trifft sich regelmäßig jeden Freitag um sich gemeinsam zu bewegen, Sport zu treiben und Spaß zu haben.

## **Inhaltliches zur Sportstunde:**

Diese Sportstunde ist mit Sicherheit eine ganz Besondere, und jede Einheit stellt eine neue Herausforderung dar. Das Ausloten der Bedürfnisse eines jeden Einzelnen in seiner Individualität und Persönlichkeit erfordert viel Einfühlungsvermögen, Kenntnis des Störungsbildes, Fingerspitzengefühl, Empathie, Wertschätzung aber auch ein gewisses Maß an Konsequenz.

Aufgabe der Übungsleiter ist zunächst eine Beziehungsebene zu den Menschen aufzubauen, denn nur auf der Basis von Vertrauen und Sicherheit können auch vorsichtige, ängstliche Menschen an Bewegungsaufgaben herangeführt werden.

## **Im Vordergrund unserer sportlichen Aktivitäten stehen**

- variationsreiche Bewegungsaufgaben mit Wahrnehmungsübungen
- Gymnastik zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur
- Übungen zur Förderung der Alltagsmotorik
- Koordinationsübungen, z. B. Gleichgewicht, Reaktionsschulung
- Gedächtnistraining verschiedene Entspannungsformen

## **Wie können Sie teilnehmen?**

Zunächst ist ein Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport erforderlich, diesen bekommen Sie bei Ihrem Arzt.

Die Krankenkasse muss diesen Antrag im Anschluss genehmigen.