

# REHA – Sport

**mittwochs in der Lebenshilfe Chattenstr.  
18:00 – 18:45 behinderte Kinder**

**mittwochs in der Lebenshilfe Chattenstr  
18:45 – 19:30 Erwachsene**



**mit**

**Hannah Grobe**

Übungsleiterin Breitensport

Fachübungsleiterin Rehabilitationssport

## **Rahmenbedingungen:**

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

Wir nutzen den Mehrzweckraum der Lebenshilfe welche uns von dort für diese Zeit zur Verfügung gestellt wird.

### **Die Gruppen:**

Unsere Gruppen bestehen aus Personen die die Diagnose geistige Behinderung in den unterschiedlichsten Ausprägungen haben.

Diese Gruppen treffen sich regelmäßig jeden Mittwoch 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.

