

# REHA – Sport

**Donnerstag von  
13:15 – 15:00 2 Gruppen mit 20 TN  
in den Werkstätten Constantin Werk I**

**Montag von  
10:15 – 12:00 2 Gruppen mit 20 TN  
in den Werkstätten Constantin Werk I**

**mit:**



**Anke Krakowski**

Fachübungsleiterin Rehabilitationssport  
Übungsleiterin Breitensport C  
Yogalehrerin

## **Rahmenbedingungen:**

Seit 2016 wird der Sport mit geistig behinderten Menschen in den Gelsenkirchener Werkstätten angeboten.

Wir nutzen den Bewegungsraum in der Braukämperstraße, welcher uns von der Werkstatt für diese Zeit zur Verfügung gestellt wird.

## **Die Gruppen:**

Unsere 7 Gruppen bestehen zurzeit aus 80 Personen, deren Mitglieder die Diagnose geistige Behinderung in den unterschiedlichsten Ausprägungen haben.

Diese Gruppe trifft sich regelmäßig jeden Donnerstag 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 Übungsleiterin 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.

