

Unsere Kurse werden von speziell lizenzierten und fachlich qualifizierten Übungsleitern durchgeführt.

Übungsleiterinnen

Heidi Hauser

Lizenzierte Reha Trainerin/
Sportwissenschaftlerin

Nicole Junker

Lizenzierte Reha Trainerin/
Fitnesstrainerin B-Lizenz

Veranstaltungsort

vhs Reha- & Gesundheitssport
Grauenstein 26, 72336 Balingen



Reha- & Gesundheitssport

Kurszeiten (Stand Mai 2021)

Freitag	Samstag
	14.00 Uhr: Reha Kids
14.30 Uhr: Reha Kids	15.00 Uhr: Reha Kids

Weitere Infos und Anmeldung:



Volkshochschule Balingen e.V.
Grauenstein 20, 72336 Balingen
Telefon 07433-90 80 0
reha-sport@vhs-balingen.de
www.vhs-balingen.de

Ansprechpartnerin:
Dagmar Hirschpek
Telefon 07433-90 80 14
hirschpek@vhs-balingen.de



Reha- & Gesundheitssport



Reha-Sport ist in der Gruppe
trotz Corona-Pandemie erlaubt!

REHASPORT KIDS

So einfach geht's



Formular 56
vom Arzt
ausstellen
lassen



Krankenkasse
genehmigt
und bezahlt
100%



Nach Anmel-
dung mit dem
Gruppentraining
starten

In Kooperation mit:



Team Rehasport
Max-Eyth-Straße 13
70771 Leinfelden-Echterdingen
www.rehasport-online.de



Reha- & Gesundheitssport

Was ist Rehasport?

- Ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining
- 45-minütiges Gruppentraining
- 1-2 Mal pro Woche
- Die Krankenkassen genehmigen die Verordnung und übernehmen die Kosten zu 100 %
- Für alle Altersgruppen geeignet
- Speziell ausgebildete Rehasport-Übungsleiter und -Übungsleiterinnen

Warum Rehasport?

- Hohe Motivation durch die Gruppe
- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
- Verminderung von körperlichen Beschwerden
- Reduzierung von Stress
- Geeignete Übungen, abgestimmt auf Ihre Beschwerden
- Gemeinsamer Spaß an der Bewegung
- Verbesserte Lebensqualität

Reha-Sport für Kinder & Jugendliche

Unser Ziel von Rehasport für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 14 Jahren ist die Verbesserung von Koordination, Kraft und Ausdauer. Ebenso werden Bewegungsabläufe und Körperhaltung optimiert und Spaß an der Bewegung vermittelt. Durch die regelmäßige, gemeinsame Aktivität in altersgerechten Gruppen von maximal 10 Kindern wird die soziale Kompetenz gefördert und gleichzeitig das Selbstvertrauen gestärkt. Als Einstieg der Kursstunde beginnen die Kids mit einem spielerischen Aufwärmen. An dieser Stelle setzen wir verschiedene Maßnahmen zur Teambildung ein, um die sozialen Kompetenzen der Kinder zu fördern. So entsteht schnell ein Gemeinschaftsgefühl und alle Kinder werden in die Kursgruppe integriert.

Unsere Gruppen richten sich an Kinder und Jugendliche mit:

- orthopädischen Einschränkungen
- motorischen Einschränkungen
- Bewegungsmangel und Übergewicht
- Atemwegserkrankungen
- rheumatische Erkrankungen
- Neurologischen Erkrankungen
- Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom
- Entwicklungsverzögerung
- Stärkung des Selbstbewusstseins

Bestandteil der Rehasportstunde sind z.B.:

- Wahrnehmung: Hier zielt das Programm auf die Konzentrationsfähigkeit ab. Die Kinder schulen ihre Auffassungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit.
- Koordination: Dieser Punkt spricht gleichzeitig die Orientierung und die Bewegungskontrolle an. Die Kinder steigern ihre Koordinationsfähigkeit.
- Ausdauer: Hier wird spielerisch Ausdauer gefördert.
- Gleichgewicht: Die Balance zu halten gehört zu den wichtigsten Fähigkeiten. Hier entwickeln die Kinder ein Gefühl für den eigenen Körper
- Kraft: Der Muskelaufbau stärkt den Rücken und unterstützt eine gesunde Körperhaltung.
- Schnelligkeit: Hier wird die Reaktionsfähigkeit geschult, um die Agilität der Kinder zu fördern.
- Haltungsförderung: Gezielte Anleitung und Verbesserungen in den Bereichen Kraft, Gleichgewicht und Koordination fördern schließlich eine gesunde und selbstbewusste Körperhaltung.
- Beweglichkeit: Spielerische Übungen verbessern die Beweglichkeit der Kinder.
- Entspannung: Kinder lernen in verschiedenen Entspannungsübungen ihren Körper wahrzunehmen und zu entspannen.

Wir bieten auch Reha-Sport für Erwachsene

- **Krebserkrankungen**
- **Atemwegserkrankungen**
- **Reha bei Adipositas**
- **Reha bei Multiple Sklerose (MS)**
- **Anschlussheilbehandlung orthopädische Rehabilitation**

REHASPORT
Für deine Gesundheit!