

INFORMATIONEN ZUM SPORT

1

Respekt – Im Rehasport befinden sich Personen mit den unterschiedlichsten Einschränkungen und Lebensumständen. **Gegenseitige Rücksicht und Verständnis** sind wichtige Dinge, die den Rehasport für alle angenehm und umsetzbar machen lassen. Es gibt außerdem **keine „festen“ Mattenplätze** und das **Handy soll lautlos sein**.

Engagement – „Hilfe zur Selbsthilfe“ ist das Ziel des Rehasports. Eine **regelmäßige Teilnahme** ist deshalb wichtig. Außerdem wird jeder Einzelne im Rehasport **gefordert und gefördert**, denn: „Vom nicht machen wird's nicht besser...“.

Hygiene – Bring zum Rehasport **saubere Sportschuhe** und ein **großes Handtuch** mit. Deine Straßenschuhe bleiben an der Garderobe und deine Sporttasche kannst Du mit in den Kursraum nehmen und in ein freies Fach stellen. **Nach dem Sport werden Matten und Geräte desinfiziert. Komm frisch & gepflegt zum Training – für ein angenehmes Miteinander.**

Absage – Der Rehasport ist ein fester Termin, der 1-2x/Woche stattfindet. **Bitte melde Dich rechtzeitig ab**, wenn du nicht teilnehmen kannst (per Mail, Anruf, WhatsApp). Da der Rehasport ein gefragtes Angebot ist und oft Wartelisten entstehen behalte ich mir vor, bei wiederholter unentschuldigtem Fernbleiben vom Rehasport, den Kursplatz freizugeben. **Du bist terminlich verhindert? Dann ist ein Ausweichtermin nach Rücksprache möglich!**

Spaß – Neben dem körperlichen Training beinhaltet der Rehasport auch wichtige **soziale Aspekte**. **Sportliche und Kognitive Spiele** können deshalb in Maßen durchaus vorkommen. Die physische und psychische Gesundheit geht Hand in Hand. Eins ist wichtig: **Hab einfach auch Spaß bei dem, was Du tust**, das Leben ist ernst genug! 😊

Parken – **Parkplätze vor der Haustür** sind vorhanden und mit dem gekennzeichnet. Umliegend findest Du im gesamten Industriegebiet zusätzlich freie Parkplätze (Straßenrand und Feldrand) mit wenigen Minuten Gehzeit. **Bitte halte die Parkplätze von anderen Firmen unbedingt frei**.

Outdoor – Sonne und frische Luft haben viele positive Effekte auf den gesamten Körper, deshalb werden wir, bei schönem Wetter, **regelmäßig im Freien Sport machen**. Die dafür vorgesehenen Termine und nähere Informationen findest Du an der Pinnwand und erhältst Du per Mail.

Regeln – „**goldene Regeln im Rehasport**“: 1.Du darfst jederzeit eine Pause einlegen, verschaffen und was trinken 2.Höre auf Deinen Körper! Du kennst Dich am besten und weißt, welche Bewegungen dir gut tun 3.Sprich mit mir! Sollte eine Übung nicht gehen oder etwas anderes sein kann ich Dir am besten helfen, wenn Du kurz mit mir sprichst.

Trinken – Nimm bitte immer etwas zu **trinken** zu deiner Rehasportstunde mit.