



Was ist Rehabilitationssport?

„Rehabilitationstraining wirkt mit Mitteln des Sports und sportlich ausgerichteter Spiele ganzheitlich auf die behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen...“

1. Was sind die Ziele des Rehabilitationssports?

Folgende Ziele werden mit dem Rehabilitationssport verfolgt:

- ✓ Stärkung der Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität,
- ✓ Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens,
- ✓ **Teilnehmer des Rehabilitationssports sollen dazu ermutigt werden, selbständig im Sport aktiv zu bleiben.**

2. Wie läuft Rehabilitationssport ab

- ✓ Rehabilitationssport findet nur in Gruppen statt.
- ✓ Mit Hilfe von sportlichen Aktivitäten und Sportspielen sollen die Ziele des Rehabilitationssports erreicht werden.
- ✓ Die Trainingszeiten und der Trainingsort sind festgelegt.
- ✓ Die Betreuung der Übungseinheit erfolgt durch einen qualifizierten Übungsleiter und ggf. zusätzlich durch einen Arzt (Herzsport)

Als Rehabilitationssportarten kommen

- ✓ Leichtathletik
 - ✓ Gymnastik
 - ✓ Schwimmen
- sowie sportliche Aktivitäten und Sportspiele in der Gruppe in Betracht

Hinweis: Rehabilitationssport ist keine Krankengymnastik!

3. Wie viel Zeit muss ich für den Rehabilitationssport einplanen und wie groß ist die Sportgruppe?

- ✓ *allgemein Rehabilitationssport:* 45 Minuten max. 15 Teilnehmer
- ✓ *Herzsport:* mindestens 60 Minuten max. 20 Teilnehmer

Eine regelmäßige Teilnahme ist zur Zielerreichung fundamentale Voraussetzung.



Was ist Rehabilitationssport?

„Rehabilitationstraining wirkt mit Mitteln des Sports und sportlich ausgerichteter Spiele ganzheitlich auf die behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen...“

1. Was sind die Ziele des Rehabilitationssports?

Folgende Ziele werden mit dem Rehabilitationssport verfolgt:

- ✓ Stärkung der Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität,
- ✓ Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens,
- ✓ **Teilnehmer des Rehabilitationssports sollen dazu ermutigt werden, selbständig im Sport aktiv zu bleiben.**

2. Wie läuft Rehabilitationssport ab?

- ✓ Rehabilitationssport findet nur in Gruppen statt.
- ✓ Mit Hilfe von sportlichen Aktivitäten und Sportspielen sollen die Ziele des Rehabilitationssports erreicht werden.
- ✓ Die Trainingszeiten und der Trainingsort sind festgelegt.
- ✓ Die Betreuung der Übungseinheit erfolgt durch einen qualifizierten Übungsleiter und ggf. zusätzlich durch einen Arzt (Herzsport)

Als Rehabilitationssportarten kommen

- ✓ Leichtathletik
 - ✓ Gymnastik
 - ✓ Schwimmen
- sowie sportliche Aktivitäten und Sportspiele in der Gruppe in Betracht

Hinweis: Rehabilitationssport ist keine Krankengymnastik!

3. Wie viel Zeit muss ich für den Rehabilitationssport einplanen und wie groß ist die Sportgruppe?

- ✓ *allgemein Rehabilitationssport:* 45 Minuten max. 15 Teilnehmer
- ✓ *Herzsport:* mindestens 60 Minuten max. 20 Teilnehmer

Eine regelmäßige Teilnahme ist zur Zielerreichung fundamentale Voraussetzung.