

# Neue Rehabilitationsangebote für Kinder und Jugendliche im Uhlenhaus Sportverein Stralsund e.V.

Dienstag 02. April 2013

Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik

Bewegungsspiele schulen unterschiedliche Bewegungsmuster

Rehabilitationssport ist eine unterstützende Therapieform für Menschen mit Behinderungen oder solchen die von Behinderung bedroht sind. Das Ziel besteht darin die Betroffenen auch langfristig zu unterstützen das Arbeitsleben erfolgreich zu meistern, bzw. dazu beizutragen, dass sie weiter Teil der Gemeinschaft bleiben.

Natürlich müssen alle Ziele immer auch auf den Einzelfall bezogen definiert werden. Zudem stellt sich die Frage, ob solche Angebote auch für Kinder und Jugendliche von Bedeutung sind. Dieser Frage stellt sich zunehmend der Uhlenhaus Sportverein.

Ziel der verantwortlichen Übungsleiter des Sportvereins ist es, alle Teilnehmer zum langfristigen und eigenverantwortlichen Sporttreiben zu motivieren. Hierfür wurden u.a. verschiedene Sport- und Bewegungsarten in das Rehasportprogramm des Vereins integriert. Die unten genannten Sportangebote erfreuen sich besonderer Beliebtheit und wirken sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus.

- Wassergymnastik
- Seniorensport/ Herrensport/Frauensport
- Hatha Yoga
- Therapieboxen
- Nordic Walking
- Tai- Chi und Qi Gong
- Entspannungstechniken
- Sportgruppen MS und Parkinson.

Neu hinzugekommen ist seit Beginn des Jahres der Kurs:

Appetit auf Bewegung für Kinder und Jugendliche mit Adipositas im Alter von 6-16 Jahren.

Hier werden Kinder und Jugendliche an eine gesundheitsfördernde Lebensweise als Grundlage zur Stärkung des Bewusstseins für den eigenen Körper herangeführt. Im Vordergrund stehen Bewegungsspiele, die unterschiedliche Bewegungsmuster schulen sowie funktionelle, kindgerechte Übungen für eine gezielte Kräftigung von Muskelgruppen und Herz-Kreislauf. Ein besonderes Augenmerk gilt der gesunden Kinderernährung und den Zusammenhängen zwischen Energieaufnahme durch das Essen und Energieverbrauch durch sportliche Aktivitäten. Die Verordnung erfolgt ebenso wie bei Erwachsenen durch den behandelnden Arzt bzw. Kinderarzt.

Gern informieren wir Sie telefonisch zu allen Angeboten über Zeiten und Orte oder besuchen Sie uns im Rehaszentrum am Uhlenhaus, Knieperdamm 7a oder am 15.- 17. Mai 2013 an unserem Stand zu den Gesundheitstagen im Strelapark.

Ihre Übungsleiter des Uhlenhaus Sportvereins e.V. Stralsund  
K. Boltze-Gaßmann