



Reha-Fit

Wer körperlich schwer arbeitet oder aber eine sitzende Tätigkeit hat, wird früher oder später Probleme mit Gelenken und Muskeln bekommen.

Bei unserem Kurs werden vielfältige Sportgeräte (Bälle, Bänder, Hanteln, Schwingstäbe) und unterschiedliche Übungen eingesetzt, um den gesamten Bewegungsapparat zu stärken und so Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen.

Ziele von Reha-Fit sind:

- Ausdauer und Kraft stärken
- Koordination und Flexibilität verbessern
- Selbstbewusstsein stärken, insbesondere auch von Menschen mit Behinderungen
- Hilfe zur Selbsthilfe bieten, Eigenverantwortung stärken und Teilnehmer motivieren.

Ein besonderes Highlight ist mittlerweile der Ausklang der Kursstunde mit dem beliebten Sitzvolleyball.