

Rehasport für Kinder und Anti-Sturz-Training für Menschen ab 60

Waldsassen. (kro) Der BVS-Reha-Sportverein Waldsassen hat zwei neue Sparten in sein Übungsprogramm aufgenommen: Rehasport für Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren und ein Anti-Sturz-Training für aktive Menschen ab 60 Jahren. Die Kurse mit Übungsleiterin Iris Heinrich werden in Kürze starten, wie es heißt. Informationen dazu werden noch folgen.

Iris Heinrich weist darauf hin, dass Kinder für eine gesunde Entwicklung des Körpers ausreichend Bewegung bräuchten. Koordinationschwächen, Konzentrationsprobleme, Haltungsschäden, Rückenschmerzen und Übergewicht seien Symptome, die auch bereits im Kindesalter auf einen Bewegungsmangel hindeuteten. Iris Heinrich will mit einem zertifizierten Kursangebot Kindern mit orthopädischen Einschränkungen und Erkrankun-



Übungsleiterin Iris Heinrich bietet beim BVS-Reha-Sportverein Waldsassen zwei neue Sparten an: Rehasport für Kinder und Rehasport für aktive Menschen ab 60.

Bild: kro

gen helfen, spielerisch die Ausdauer und Koordination, den Gleichgewichtssinn und die eigene Körperwahrnehmung zu trainieren. Sport- und Ballspiele, Klettern, Turnen, Konditionstraining und Übungen

zur Stärkung von Koordination, Körperwahrnehmung und des Selbstvertrauens seien die Basis für einen gesunden Körper. Zudem werde die Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins gefördert.

Das Angebot eignet sich für Kinder mit orthopädischen und motorischen Einschränkungen, mit alltäglichem Bewegungsmangel und Gelenkschäden, Haltungsschäden/Wirbelsäulenschäden, rheumatischen Erkrankungen und Übergewicht. Eine Übungsstunde wird in der Regel 45 Minuten dauern und mit festen altersgerechten Gruppen mit maximal zehn Teilnehmern durchgeführt. Um an den Übungseinheiten teilzunehmen zu können, braucht das Kind eine Verordnung des Kinder-, Fach- oder Hausarztes. Normalerweise werden laut Verein 50 Übungseinheiten Rehasport von den Krankenkassen genehmigt.

Im Sturzpräventionskurs lernen aktive Menschen ab 60 Jahren, wie sie Stürze vermeiden lassen. Dies erfolgt durch eine Koordinations-, Bewegungs- und Gangschulung sowie ein Verhaltenstraining. Ein Schwerpunkt ist zudem die gezielte Kräftigung der Muskulatur. Ziele seien dadurch die Verbesserung von Gleichgewicht und Körperbalance, die Stärkung der Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur, die Regulation des Muskeltonus, die Verbesserung der Sensomotorik und die Koordinationsschulung. Eine Übungsstunde dauert ebenso 45 Minuten, maximal 15 Teilnehmer können in einer Gruppe mitmachen. Auch für dieses Rehasport-Angebot ist eine Verordnung des Fach- oder Hausarztes nötig. In der Regel werden 50 Übungseinheiten Rehasport von den Krankenkassen genehmigt, wie der Verein mitteilt.