

## **Unsere Spielregeln**

Fairness ist die Grundlage im Sport. Das englische Wort „fair“ kann mit „anständig“ bzw. „ordentlich“ übersetzt werden. Anständiges Verhalten sowie eine gerechte und ehrliche Haltung gegenüber anderen Menschen machen sportliche Fairness aus und stehen im Mittelpunkt unserer Spielregeln. Diese sollen dazu beitragen, dass das gemeinsame Training Spaß macht, denn nur dann ist es auch gesund!

Ziel des Rehabilitationssports ist es, Ihre Ausdauer und Kraft zu stärken, ihre Koordination und Flexibilität zu verbessern und Sie zum langfristigen eigenverantwortlichen Sporttreiben zu motivieren. In diesem Sinne werden Sie von unseren qualifizierten Übungsleitern betreut. Bitte halten Sie sich an deren Anleitung.

Rehabilitationssport findet ausschließlich in festen Gruppen zu festen Zeiten statt. Die Dauer der Gruppe beträgt 45 Minuten (60 Minuten Herzsport) bei maximal 15 Teilnehmern. Ein Wechsel der Gruppe ist nur in begründeten Ausnahmefällen möglich.

Ein Training an technischen Geräten (Kraftgeräte, Ergometer, Seilzüge) ist seit dem 01.01.2011 vom Rehabilitationssport ausgeschlossen.

Der Erfolg Ihrer Rehabilitationssportmaßnahme hängt maßgeblich von der regelmäßigen Teilnahme an den Übungsveranstaltungen ab. Wir weisen daraufhin, dass wir bei fehlender Motivation zur regelmäßigen Durchführung Ihren Arzt und Ihre Krankenkasse informieren.

Natürlich kann es passieren, dass Sie eine Übungseinheit wegen Krankheit oder Urlaub nicht wahrnehmen können. In diesem Fall sagen Sie bitte mindestens 24 h vorher ab.

Sollten Sie zweimal unentschuldigt fehlen, werden wir Ihren Platz in der Gruppe an einen anderen Teilnehmer vergeben.

Unser Gruppen beginnen pünktlich, deshalb kommen Sie bitte auch pünktlich. Die Übungseinheit kann nur dann gegenüber Ihrer Krankenkasse abgerechnet werden, wenn Sie über die gesamte Zeit aktiv an der Gruppe teilgenommen haben. Aus diesem Grund ist es leider auch nicht möglich früher zu gehen.

Bitte bringen Sie zu jeder Übungsveranstaltung ein ausreichend großes Handtuch und etwas zum Trinken (keine Glasflaschen) mit. Tragen Sie bitte angemessene Sportkleidung.

Wenn Sie Ihre Krankenkasse wechseln, teilen sie uns dies bitte unbedingt mit!

Rehabilitationssport soll Sie zu langfristiger körperlicher Aktivität führen. Nur so können Sie Ihre Belastbarkeit dauerhaft ausbauen und stabilisieren. Durch regelmäßiges Sporttreiben beugen Sie nicht nur Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck und Haltungsschäden vor. Sie stärken darüber hinaus auch Ihre Immunabwehr, regulieren den Fettstoffwechsel und bleiben geistig fit.

Heute

weiß man, dass körperliche Aktivität, insbesondere bei bereits vorhandenen Risikofaktoren, die Lebenszeit verlängern kann. Regelmäßige Bewegung in Form von Ausdauer- und Kraftsport hält jung und sorgt für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Mit Rehasport haben Sie bereits den ersten Schritt in die richtige Richtung getan. Auch die Krankenkassen empfehlen dessen Weiterführung möglichst in der bestehenden Gruppe auf eigene Kosten. Seien Sie fair zu Ihrem Körper, bleiben Sie am Ball und machen Sie weiter so! Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Das Wichtigste am Sport ist es, diesen auch zu betreiben! Richard von Weizsäcker (2000).

Ich bin mit den Spielregeln einverstanden.

Westerstede, den \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_