

Willst du Sport machen? Dann komm in unsere Reha-Gruppe!

Wer kann mitmachen?

Die Gruppen sind für Jugendliche und Erwachsene mit geistiger Behinderung.

Du kannst ab 13 Jahren mitmachen.

Unsere Gruppen

Es gibt 2 Gruppen.

Erfahrene Trainer und Trainerinnen leiten die Gruppen.

In jeder Gruppe sind etwa 20 bis 25 Personen.

In der ersten Gruppe machen wir viele Spiele mit Bällen:

- Fußball
- Handball
- Basketball
- Volleyball
- Hockey
- Völkerball
- Brennball

In der zweiten Gruppe machen wir Bewegungs-Spiele:

- Spiele, bei denen wir zusammen etwas bauen.
Hierfür brauchen wir Matten, Reifen oder Bänke.
- Spiele, bei denen wir fangen oder werfen.
- Spiele, bei denen wir Musik hören und uns bewegen.
- Spiele, für unsere Fitness.

Wir dehnen zum Beispiel die Arme und Beine.

Oder wir machen Kniebeugen und Ausfallschritte



inklusiv
sportlich
vereint

Was musst du mitbringen?

- Sport-Kleidung
- Etwas zu trinken
- Gute Laune 😊

Was ist wichtig?

Du brauchst ein Rezept vom Arzt oder von der Ärztin.

Das Rezept heißt: Ärztliche Verordnung.

Nur mit dieser Verordnung bezahlt die Krankenkasse den Reha-Sport.

Wir vom Verein Kassel brauchen das Rezept bei deiner Anmeldung.

Wann ist der Kurs?

Immer Montag von 18 Uhr bis 19:30 Uhr.

Die Gruppen gehen also 90 Minuten.

Beide Gruppen sind zur gleichen Zeit.

Du kannst also nur in eine Gruppe gehen.

Wo ist der Kurs?

Der Kurs ist in der Sporthalle Großsporthalle Am Auepark.

Die Adresse ist:

Damaschkestraße 25

34131 Kassel.

Du kannst die Halle gut mit Bus und Straßenbahn erreichen.

Die Haltestelle ist Auestadion.

Dort halten die Straßenbahnen

mit der Nummer 5 und 6.

Und die Bus-Linien mit der Nummer

10, 12, 13, 16, 25, und 500.

Ansprech-Person

Anja Mulack

ISV Kassel e. V.

Du kannst mich anrufen:

(0561) 316 45 93

Oder du kannst mir eine E-Mail schreiben:

isvkassel@gmx.de

Website: www.isv-kassel.de



inklusiv
sportlich
vereint