

## Reha-Sport mit übergewichtigen Jugendlichen

### Spiel und Spaß im Wasser und in der Halle

Unser Rehasport-Angebot richtet sich speziell an übergewichtige Jugendliche, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden verbessern möchten. Der Kurs findet sowohl im Wasser als auch in der Halle statt, um abwechslungsreiche und schonende Bewegungsmöglichkeiten zu bieten.

Im Wasser profitieren die Jugendlichen von einem gelenkschonenden Training, das die Muskulatur stärkt und die Beweglichkeit fördert. Das Wasser sorgt für einen angenehmen Widerstand, der die Muskulatur effektiv trainiert, ohne die Gelenke zu belasten. Durch verschiedene Hilfsmittel wie Trampoline, Räder, Spielgeräte, soll der Spaß an der Bewegung gefördert werden. In der Halle werden gezielte Übungen zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Koordination durchgeführt, um das Selbstvertrauen und die körperliche Fitness zu stärken.

Unser freundliches Team begleitet die Jugendlichen individuell und motivierend durch den Kurs. Ziel ist es, Spaß an Bewegung zu vermitteln, das Körperbewusstsein zu stärken und langfristig eine gesunde Lebensweise zu fördern.

Wir freuen uns auf motivierte Jugendliche, die gemeinsam aktiv werden möchten!

**Übungsleiter:** Rehasport-Team MeTraVit

**Voraussetzung:**

- Reha-Sport-Verordnung (beim Hausarzt erhältlich)
- Mindestgröße von 1,50 m! (nur im Wasser)
- 1x Informationsveranstaltung für die Eltern (Montags 16:30 Uhr)

**Anmeldung:** Empfang MeTraVit

**Wann:**

**Montag** 16:30-17:15Uhr (Bad 1)

**Freitag** 16:00-16:45Uhr (Gymnastikhalle 1)

Bei weiteren Fragen unter [kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de](mailto:kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de) melden.

*Bad Sebastiansweiler GmbH  
MeTraVit  
Hechinger Straße 26  
72116 Mössingen*