



GESUNDHEIT

ANGELEITETE SPORTGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT SEELISCHEM HANDICAP



Donnerstags
18.00 – 19.00 Uhr



Sporthalle des John-Brinckman
Gymnasiums
Krücmannstraße · 18273 Güstrow



Guido Kozianka
03843 / 755 53 523

In der Aktivierungsgruppe werden verschiedene Elemente aus der Leichtathletik, Turnen, Gymnastik, Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining zu einem kleinen Fitnessprogramm gebündelt, welches die Teilnehmer zwar im Rahmen einer Gruppendynamik, doch dabei ganz individuell für sich alleine bewältigen dürfen.

Zielsetzung der Aktivierungsgruppe für Menschen mit seelischem Handicap besteht darin, dass:

- Teilnehmer durch sportliche Aktivierung den Bezug zum eigenen Körper wahrnehmen
- Mitwirkung an einer Gruppendynamik und der Aufbau sozialer Kontakte erfahren werden
- Wochenstruktur durch feste Terminzeiten gegeben ist
- das Wohlbefinden der Teilnehmer gesteigert wird
- Spaß an Bewegung entsteht

Die Sportgruppe wird durch einen Sozialarbeiter des Gesundheitsamtes des Landkreises Rostock begleitet und angeleitet. Die Teilnahme ist kostenlos.