

Zielgruppe

Haben Sie eine Erkrankung oder eine Operation hinter sich?

- **Wirbelsäulen- und Haltungsschäden**
- **Osteoporose**
- **Gelenkschäden (Knie- und Hüftarthrose)**
- **Morbus Bechterew**
- **Krebserkrankungen**
- **rheumatische Erkrankungen**

werden durch Gesunde Bewegung gelindert und ermöglichen einen schnelleren Einstieg ins Alltagsleben.

Teilnahme

Um am REHA-Sport teilnehmen zu können müssen diese **3 Punkte** erfüllt sein:

1. Ihr Arzt verordnet Ihnen REHA-Sport und stellt Ihnen das Formular 56 aus.
2. Lassen Sie sich den Antrag bei Ihrem zuständigen Kostenträger bestätigen (Krankenkasse)
3. Nach Bewilligung des Antrags, melden Sie sich in unserer Geschäftsstelle, wir regeln dann alles weitere für Sie

Vorgaben bei einer REHA-Sport Teilnahme

- Es besteht der Anspruch auf 50 Übungseinheiten, die innerhalb von 18 Monaten zu absolvieren sind (chronische Erkrankungen (120 ÜE / 36 Mon.)
- Eine Trainingsstunde umfasst max. 45min bzw. 60min bei Herzgruppen
- Die Höchstteilnehmerzahl einer REHA-Sportstunde beträgt 15 Teilnehmer

Anmeldung Tel.: 089-9036460

Bürozeiten: Mo 9.00-12.00Uhr, Do 9.00-12.00 Uhr
Olympiastr. 1, 85622 Feldkirchen



Vital- und Gesundheitsport

Weitere Angebote zum **Vital- und Gesundheitsport** während der Sommer- oder Wintersaison in der Dreifach-Sporthalle der Gemeinde Feldkirchen
Olympiastrasse 3
85622 Feldkirchen
siehe unter : www.tsvfeldkirchen.de



REHA-Sport beim TSV Feldkirchen



**Informationen über den
Rehabilitationssport/Orthopädie**

Die Kursleitung



Brigitte Pfaffinger

- Fachübungsleiterin
**Rehabilitationssport
Orthopädie**
- Übungsleiterin
**Präventionssport Kraft
und Ausdauer**
- Übungsleiterin
**Präventionssport
Haltung und Bewegung**
- Übungsleiterin
SIE und Senioren/innen

Trainingsorte und -zeiten

Montag 9.30 – 10.30 Uhr

19.00 – 20.00 Uhr

Mittwoch 9.30 – 10.30 Uhr

19.00 – 20.00 Uhr

Dreifach-Sporthalle, Gymnastikraum I+II
Olympiastraße 3, 85622 Feldkirchen

Die Kosten

Rehabilitationssport oder kurz REHA-Sport wird im Gruppentraining durchgeführt und kann ausschließlich von einem Arzt verordnet werden. Die Kosten übernehmen dabei die zuständigen Krankenkassen (Kostenträger).

Die Verordnung sieht in der Regel min. 50 Trainingseinheiten in einem Kurs vor.

Selbstverständlich können Sie auch ohne ärztliche Verordnung als Mitglied des TSV Feldkirchen an den REHA-Sport-Kursen teilnehmen. Hier fallen dann neben dem Mitgliedsbeitrag der jeweiligen Abteilungen noch Zusatzgebühren in Höhe von 5 Euro pro Stunde an. Diese Beteiligung wird als 10ér Karte verkauft.

Was ist REHA-Sport?

Beim REHA-Sport handelt es sich um eine Nachsorge, welche die weitere Genesung nach einer medizinischen Rehabilitation vorantreiben soll. REHA-Sport wird folglich denjenigen verordnet, die sich bereits in ärztlicher Behandlung befinden. Die Notwendigkeit von rehasportlichen Maßnahmen kann dann in Anspruch genommen werden, wenn während der vorangegangenen Rehabilitation eine solche festgestellt wird.



Ihr zu behandelnder Arzt ist beim Antrag stellen somit Ihre erste Anlaufstelle. Ist nach einer Erkrankung oder auch aufgrund einer angeborenen Behinderung die physische Leistungsfähigkeit gefährdet, kann REHA-Sport dazu beitragen Akutphasen zu überbrücken und die Wiedereingliederung in den Alltag zu erleichtern. Rehabilitationssport ist nach §44 des Sozialgesetzbuches eine **ergänzende Leistung**, welche Ihnen **zusteht** und **nicht verwehrt** werden kann.



Trainingsziele

Das primäre Ziel im REHA-Sport ist es, die zeitgleiche medizinische Behandlung, mit Hilfe von körperlicher Bewegung, zu fördern & zu ergänzen. Die dafür vorgeschriebenen Trainingsgruppen richten sich dabei insbesondere an Personen mit Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat.

Trainingsziele sind:

- Förderung von koordinativen Fähigkeiten
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Verbesserung der Dehnfähigkeit oder
- Lösung von muskulären Verspannungen.
- „Hilfe zur Selbsthilfe“

Menschen, die eine Erkrankung hinter sich haben oder eine Operation, sollen durch gesunde Bewegung wieder ins Alltagsleben einsteigen können. Die Steigerung des Wohlbefindens sowie Lust auf dauerhafte Bewegung sind die resultierenden Effekte. Eine Minderung von gesundheitlichen Einschränkungen, Schmerzen und Altersbeschwerden können gelindert werden. Das Training mit Gleichgesinnten in der Gruppe motiviert, bringt Spaß und reduziert Stress. Dabei ist wichtig: es können keine Erkrankungen geheilt werden (in Form medikamentös Behandlung), Ziel ist immer eine Linderung.

