

## Zielgruppe

Haben Sie eine Erkrankung oder eine Operation hinter sich?

- **Internistische Erkrankungen**
- **Krebserkrankungen**
- **Diabetiker, Typ I/II**
- **Asthma, COPD**

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 oder G0852 der Rentenversicherung
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, bei chronische Erkrankungen 120 Übungseinheiten in 36 Monaten
- Eine Trainingsstunde umfasst max. 45 min bzw. 60 min bei Herzgruppen
- Die Höchstteilnehmerzahl einer REHA-Sportstunde beträgt 15 Teilnehmer

**Anmeldung:** Tel.: 089-9036460

**Bürozeiten:** Mo 9.00 - 12.00 Uhr,

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](http://www.tsvfeldkirchen.de)

Bild von rawpixel.com auf Freepik

TSV Feldkirchen  
bei München von 1912 e.V.



# REHA-Sport beim TSV Feldkirchen



# Lunge & Diabetes

**Informationen über den  
Rehabilitationssport Lunge/Diabetes**

## Die Kursleitung



### Brigitte Pfaffinger

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

## Trainingsorte und -zeiten

Dienstag 10:00 - 11:00 Uhr Reha-Sport Diabetes  
11:00 - 12:00 Uhr Reha-Sport Lunge

Dreifach-Sporthalle, Gymnastikraum I+II / Halle 3  
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 an. Diese Beteiligung wird als 10er 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.



**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

### REHA-Sport Lunge

Bei chronischen Lungenerkrankungen wie Asthma, COPD, Asbestose oder Long-COVID ist es wichtig, den eigenen Alltag aktiv zu gestalten. Damit dies gelingt, unterstützt Sie der TSV Feldkirchen mit seinen Sportkursen. Durch spezielle Atemübungen, Übungen zur Öffnung des Brustkorbs und der Stärkung der Atemhilfsmuskulatur, sowie einem leichten Ausdauertraining wird eine Erleichterung der Atmung erreicht. Das vorrangige Ziel ist es, die Atembeschwerden zu lindern, die Luftzufuhr zu verbessern und die allgemeine Lebensqualität und Bewegungsfähigkeit im täglichen Leben zu steigern. Ziel ist immer eine Linderung. Die Kurse finden in Gruppenarbeit mit und ohne Sauerstoffgerät statt.

### REHA-Sport Diabetes

Regelmäßiger Sport kann eine Verbesserung zahlreicher Stoffwechselformparameter sowie der Lebensqualität bewirken. Dazu bedarf es einer Veränderung des Lebensstils. Verhaltensänderungen gehören aber zu den am schwersten erreichbaren therapeutischen Zielen. Im Konzept des Sports bei Diabetes dient Spiel, Spaß und Bewegung in der Gruppe als Türöffner für eine nachhaltige Verhaltensänderung bis hin zu einem gesünderen Lebensstil.

