



## Rehabilitationssport

### Zurück zur gewohnten Lebensqualität

Rehabilitation bedeutet Wiederherstellung körperlicher Funktionen, um die gewohnte Lebensqualität zu erhalten oder zurückzugeben. Rehabilitationssport (Reha-Sport) stellt eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation dar. Reha-Sport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Kostenträgern finanziert. Teilnehmern von Reha-Sportkursen haben in Vereinen immer einen ansprechbaren Vereinsarzt. Bei der TG Groß-Karben ist das Frau Dr. Barbara Netopil.

### Individuelle Angebote

Reha-Angebote gehen auf spezielle körperliche Beeinträchtigungen/Erkrankungen ein und passen die Übungen den Teilnehmern an. Ein systematisch aufgebautes Bewegungsprogramm berücksichtigt nicht nur die individuelle Belastbarkeit und die vorliegenden (Bewegungs-)



Herzsport bei der TG Groß-Karben

Einschränkungen, sondern auch Wünsche und Interessen der Teilnehmer. Reha-Sport orientiert sich nicht ausschließlich an den Defiziten und Schwächen der Teilnehmer, sondern beachtet vorhandene persönliche Fähigkeiten und Stärken und bezieht persönliche Ressourcen mit ein.

Im Sinne einer ganzheitlichen Rehabilitation sind regelmäßige Informationen über eine gesundheitsbewusste Lebensführung und der Gedankenaustausch in der Sportgruppe durchaus erwünscht. Der Reha-Sport ist als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. Dauerhafte Verhaltensänderungen sind nur langfristig zu erreichen, und es bedarf steter Bemühungen, das Erreichte zu sichern.

### Speziell ausgebildete Übungsleiter und zertifizierte Kurse

Die Übungsleiter, die diese Sportkurse betreuen, müssen eine umfangreiche und spezielle Ausbildung mit abschließender Prüfung hinter sich bringen. Erst nach be-

standener Prüfung kann der Deutsche Sportbund, der auf diesem Gebiet eng mit der Bundesärztekammer zusammenarbeitet, das Bewegungsangebot in Verbindung mit dem Übungsleiter zertifizieren und das Qualitätssiegel „Sport pro Reha“ in Verbindung mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ verleihen.

### Förderung durch alle Krankenkassen

Ihr Haus- oder Facharzt hat in der Regel eine ausreichende Anzahl von Anträgen zur Förderung des Rehabilitationssports in seiner Praxis. Ansonsten bitte unsere Übungsleiter ansprechen! (Über uns sind die Formulare auch zu erhalten). Die Anträge werden mit Angaben zur Person, Diagnose, Dauer der Rehabilitationsmaßnahme und Anzahl der Trainingseinheiten ausgefüllt. Anschließend lassen Sie diesen Antrag von Ihrer Krankenkasse abstempeln. Der Vorteil für den Arzt: Mit der Verschreibung belastet er nicht sein Budget für Krankengymnastik oder Ergo- bzw. Physiotherapie. Der Vorteil für Sie: die ärztliche Verordnung ermöglicht Ihnen 50 oder mehr Übungseinheiten, die Sie von Ihrer Krankenkasse – in der Regel komplett – bezahlt bekommen. Diese Leistungen werden von gesetzlichen, privaten und betrieblichen Krankenkassen gleichermaßen übernommen.

Eine weitere Möglichkeit zur Teilnahme besteht nach einer stationären Reha-Maßnahme. Achten Sie aber darauf, dass Ihr dort behandelnder Arzt Ihnen gleich eine „ärztliche Verordnung für eine ambulante Reha-Maßnahme“ mitgibt. Mit der können Sie auf Nachfrage in ein Bewegungsangebot einsteigen. Die in diesem Programm genehmigten Übungseinheiten werden über einen Zeitraum von sechs Monaten gewährt. Die Kosten werden ebenfalls direkt vom Versicherungsträger übernommen. Sind Sie bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert, müssen Sie in beiden Fällen kostenmäßig nicht in Vorlage treten. Bei den privaten Versicherungsträgern verhält es sich wie gewohnt.

**Ansprechpartnerin:** Heike Waller

Tel. 06039/7746 | E-Mail: [heike.waller@arcor.de](mailto:heike.waller@arcor.de)

