

# REHA-SPORT

Orthopädie



Unser neues Sportangebot:

**Vom Arzt verordnet und von den Krankenkassen bezahlt!**



**Bewegen Sie sich gesund!**

**NEU!**  
im TuS Stu-Sie ab  
März 2020!

## Was ist REHA-Sport?

Rehasport ist ein Bewegungstraining, das auf die persönlichen körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmer abgestimmt ist.

Es ist besonders geeignet für Menschen, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht in vollem Umfang Sport treiben können, zum Beispiel bei:

- chronischen Rückenschmerzen,
- Gelenkbeschwerden,
- Osteoporose etc.

Der Rehasport findet in kleinen Gruppen statt und die Teilnehmer werden von speziell ausgebildeten, lizenzierten Übungsleitern angeleitet.

Das Training wird behutsam aufgebaut und auf die jeweiligen Beschwerden angepasst. Es ist ein vom Arzt verordnetes Sportangebot, das von den Krankenkassen bezahlt wird.

**Sprechen Sie Ihren Arzt an!**

Nehmen Sie regelmäßig **1-2 Mal pro Woche** am Rehasport teil. Stärken Sie **Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.**

## ...los geht's!

**In 3 Schritten zu mehr Gesundheit:**

1. Fragen Sie Ihren Arzt nach der Möglichkeit einer Reha-Sport-Verordnung (Formular 56).
2. Nach Verschreibung lassen Sie diese von Ihrer Krankenkasse genehmigen (in der Regel 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten).
3. Vereinbaren Sie telefonisch einen ersten Termin mit Ihrer Übungsleiterin beim TuS StuSie **(siehe nächste Seite!)**.

**Eine Vorabanmeldung ist zwingend erforderlich, da die Zahl der Teilnehmer begrenzt ist!**

Nach einem Eingangsgespräch erarbeitet unsere speziell ausgebildete Übungsleiterin für Sie geeignete Übungen, die auf Sie abgestimmt sind.

Ihr Training findet dann in Form von Kursen statt.

**TERMINE**

**Mo. + Mi.  
9:00 - 10:00 Uhr**

Es freut sich auf Sie:



**Nadine Lüer**

lizenzierte DOSB-Übungsleiterin B  
Rehasport - Orthopädie

**Kontakt: 04194 - 98 03 90**

Das Gruppenangebot bei uns im Verein ist vom Rehabilitations- & Behindertensportverband S-H e.V. zertifiziert und entspricht den Förderkriterien der Krankenkassen.

**Die Teilnahme an unseren Reha-Kursen ist für Sie nach Verordnung kostenlos!**