

ab Januar  
2011

# Rehasport - Orthopädie

beim **GS Wenden e.V.**  
im **HSG Gesundheitszentrum in Hillmicke**

ab Januar  
2011

Der Verein **Gesundheitssport Wenden e.V. (GSW)** ist anerkannt und zertifiziert, seit dem 17.09.2009 **Rehabilitationssport** anzubieten.

## Kursinhalte

- Gesundheitsorientierte Übungen mit und ohne Geräte
- Bewegungsspiele
- Entspannungselemente
- Wahrnehmungsübungen
- Übungen zur Verbesserung der Haltung, Muskelkraft und Beweglichkeit

## Kursleitung

**Carola Knust-Müller – Christiane Schönhofer – Dorothee Huperz**

Fachübungsleiterinnen Rehabilitationssport - Staatlich geprüfte Physiotherapeutinnen und Rückenschullehrinnen.

**Sabine Jonak – Jutta Breuer**

Fachübungsleiterinnen Rehabilitationssport - Übungsleiterinnen Präventionssport

## Trainingszeiten

Dienstag	10.15 Uhr
Mittwoch	11.00 Uhr
Freitag	08.30 Uhr
Freitag	18.00 Uhr

weitere Termine sind in Vorbereitung



## Trainingsort

Die Sporthallen des Fitness- und Gesundheitszentrum der HSG Hillmicke e.V. sind mit den für den Rehabilitationssport erforderlichen Sportgeräten ausgestattet.



Spiel- und Sporthalle Hillmicke

## Teilnehmer

Alle Patienten, die an einer Erkrankung an der Wirbelsäule, den Muskeln, den Hüft- und Kniegelenken oder an Schulter- und Nackenproblemen leiden und keine akuten Beschwerden (Schmerzen) haben, können an den Kursen teilnehmen.

Für die Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung notwendig.

## Kosten

Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse bei ärztlicher Verordnung übernommen. Die Verordnung sieht in der Regel vor, dass Sie 50x an einem Kurs teilnehmen können.

## Informationen

Fragen rund um das Thema Rehasport Tel: 02762 / 929475 (Edelgard Schade)  
E-mail: [hgsport@t-online.de](mailto:hgsport@t-online.de)

Liste der aktuellen Sportangebote

[www.hsg-hillmicke.de](http://www.hsg-hillmicke.de)

Weitere Informationen auf Seite 2



### **Was ist Rehabilitationssport?**

Probleme am Stütz- und Bewegungsapparat sind weit verbreitet. Beschwerden, wie z.B. lang anhaltende Rückenschmerzen, können jedoch oft im Rahmen einer Rehabilitation nicht ausreichend therapiert werden.

Die Erfahrungen aus der ambulanten Rehabilitation und der Sportmedizin zeigen, dass nur mit einer langfristig angelegten, aktiv ausgerichteten Betreuung eine deutliche Besserung der Beschwerden zu erzielen ist.

Die so genannte Versorgungskette Akutversorgung, Rehabilitation und Physiotherapie, wird durch eine bewegungsorientierte Therapie hervorragend ergänzt. Bereits erreichte Heilerfolge werden stabilisiert und noch vorhandene Defizite können reduziert werden.

---

### **Ziele und Zielgruppen**

Beim Rehabilitationssport werden Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft geschult um somit den Erfolg vorangegangener (z.B. physiotherapeutischer) Maßnahmen zu festigen bzw. zu verbessern.

Durch die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst - Beschwerden gehen zurück.

Rehabilitationssport dient auch als Hilfe zur Selbsthilfe, insbesondere um die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit und Motivation zu einem regelmäßigen Bewegungstraining zu fördern.

Der Spaß an der Bewegung soll dabei nicht zu kurz kommen.

(Insofern stellt der **kostenlose Rehabilitationssport** den Eingang zu eigenverantwortlichem Sporttreiben im Verein dar. (Die Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht erforderlich, wird gemäß Rahmenvereinbarung gewünscht, ist aber nicht verpflichtend).)

### **Gesundheitlich orientierter Sport beim Gesundheitssport Wenden e.V.**

Die Gruppenangebote in unserem Verein sind vom Behindertensportverband NW e.V. als Rehabilitationssportangebote zertifiziert und entsprechen damit den Förderkriterien der Kostenträger (Krankenkassen).

Sie haben die Möglichkeit für die Dauer des ärztlich verordneten und von Ihrer Krankenkasse bewilligten Rehabilitationssports, **kostenlos** an einem oder mehreren zertifizierten Sportangeboten für den Stütz- und Bewegungsapparat teilzunehmen zu können. (Je nach Umfang der Bewilligung)

### **Zusatzangebot:**

**Gerätetraining wird vom Gesundheitssport Wenden e.V. als Zusatzleistung angeboten, z.B. im Rahmen einer Mitgliedschaft im Verein und/oder als Zuzahlung. ----- Dieses jedoch separat vom Rehabilitationssport! -----**

### **Procedere**

Zunächst ist ein Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport erforderlich. Diesen Schein erhalten Sie beim Arzt Ihres Vertrauens. Der Arzt wird bei einer ärztlichen Untersuchung die Ursachen der Beschwerden feststellen, prüfen, ob Gegenanzeigen für Sport und Training bestehen und dann die Verordnung ausfüllen.

Diese Verordnung (KV 56 / rosa Schein) nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetneutral für den Arzt.

Üblich sind 50 Trainingsstunden die innerhalb von 18 Monaten durchgeführt werden sollen.

Bevor Sie aber mit uns einen Termin für eine Eingangsberatung und Trainingszeit vereinbaren, muss noch die Genehmigung bei der zuständigen Krankenkasse eingeholt werden.

Bei der Eingangsberatung stimmen wir die Zeiten mit Ihnen ab, zu denen Sie am besten Sport treiben können. Desweiteren können individuelle Fragen bezüglich ihres Beschwerdebildes geklärt werden.

**Probleme am Stütz- und Bewegungsapparat sind weit verbreitet. Die Erfahrungen aus der ambulanten Rehabilitation und Sportmedizin zeigen, dass nur mit einer langfristig angelegten, aktiv ausgerichteten Betreuung eine deutliche Besserung der Beschwerden zu erzielen ist.**

**Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!**