

Was ist Rehabilitationssport ?

Rehabilitationssport kommt grundsätzlich für alle Menschen mit (drohenden) Einschränkungen sowie mit chronischen Erkrankungen in Frage und bietet die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport die Bewegungsfähigkeiten zu verbessern, den Auswirkungen von Behinderungen zu begegnen, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit besser am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.



Bild von bearfotos auf Freepik

Die ärztlich verordnete und im Gesetz verankerte Leistung „Rehabilitationssport“ hat zum Ziel die **Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit** zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken und zum Sporttreiben zu motivieren.

Was erwartet Sie im Reha-Sport?

- + gemeinsames Sporttreiben und der Austausch mit Gleichgesinnten
- + Sport in der Gruppe mit maximal 15 Personen
- + Übungseinheiten mit einer Dauer von mindestens 45 Minuten
- + Rehabilitationssportarten: Ausdauer- und Kraftausdauerübungen, Bewegungsspiele und Gymnastik

Ihr Weg zum Rehabilitationssport:

- 1) Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Hausarzt oder Facharzt.
- 2) Lassen Sie sich eine Reha-Sport Verordnung Ausstellen.
- 3) Kontakt mit uns aufnehmen und freie Plätze abklären.
- 4) Wir melden uns bei freiem Platz und **Sie geben Ihre Reha-Verordnung an Ihre Krankenkasse zur Genehmigung Weiter.**
- 5) Wir vereinbaren ein Aufnahmegespräch - Sie bringen Ihre genehmigte Verordnung mit.
- 6) Zur Reha-Sportstunde kommen und regelmäßig teilnehmen.



Bild von javi_indy auf Freepik

Kontakt:

Yvonne Endler-Fritsch

SV Bondorf 1934 e.V.

Email: y.endler-fritsch@sv-bondorf.de

Handy: 0157-78850249