

## WAS MÜSSEN SIE TUN?

1. Sie gehen zum Arzt.



2. Der Arzt verschreibt die Verordnung „Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport“ (Verordnungsbogen 56).



3. Genehmigung der Kostenübernahme durch die eigene Krankenkasse.



4. Beratungsgespräch beim TSV Süßen 1883 e.V. vereinbaren.



5. Los geht 's!



## ADRESSE & KONTAKT

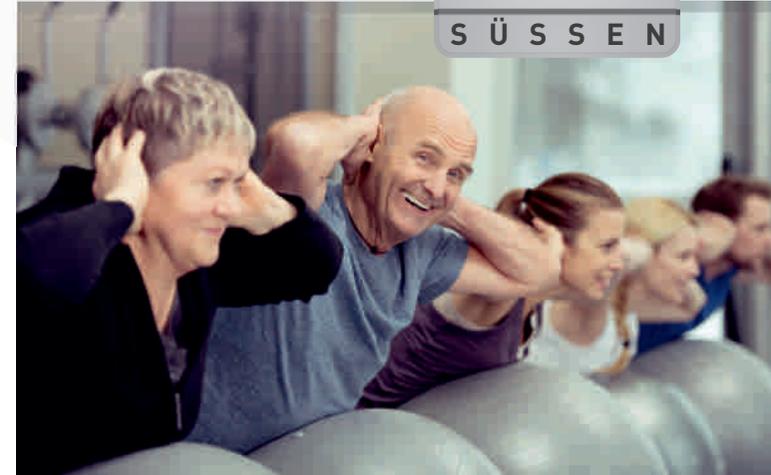
TSV Süßen 1883 e.V.  
 Jahnstraße 57 | 73079 Süßen  
 Telefon 07162 / 6231  
[rehasport@tsv-suessen.de](mailto:rehasport@tsv-suessen.de) | [www.tsv-suessen.de](http://www.tsv-suessen.de)

*Auf Ihr Kommen freut sich das Reha-Sport-Team  
 des TSV Süßen 1883 e.V.!*



## ZUKUNFTSPROJEKT DES TSV SÜßEN

**FITplus** ist eine moderne Sportanlage für Fitness, Wellness, Prävention und Rehabilitationssport, inkl. einer Bewegungslandschaft. Ein Besuch auf unserer Internetseite [www.fitplus.de](http://www.fitplus.de) lohnt sich!



## REHABILITATIONSSPORT BEIM TSV SÜßEN 1883 E.V.

Informationen zu den Angeboten,  
 zur Anmeldung und Kostenübernahme

## WAS IST REHABILITATIONSSPORT?

Der Rehabilitationssport richtet sich an alle, die auf Grund einer chronischen oder immer wiederkehrenden Erkrankung Probleme haben, ihren Alltag zu bewältigen.

Das Ziel des Reha-Sports ist Menschen zu helfen, die bereits eine Erkrankung haben, behandelt oder sogar operiert wurden. Das Angebot richtet sich insbesondere an Personen mit Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat, wie z. B. Rücken, Knie, Hüfte, nach Krebsbehandlungen, bei Osteoporose oder Diabetes. Auch für Menschen mit chronischen Beschwerden ist der Rehabilitationssport ein adäquates Mittel zur Schmerzlinderung und Steigerung des Wohlbefindens.

Unsere Gruppen werden von speziell ausgebildeten Übungsleiter/innen betreut, die mit den medizinischen Aspekten vertraut sind und sich regelmäßig fortbilden. Die Übungsstunden eignen sich auch für Menschen, die bislang keinen Sport gemacht haben.

Dieses Bewegungstraining kann und darf von jedem Arzt verordnet werden, unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist budgetneutral für den Arzt!



## ZIELE DES REHA-SPORTS

- Stärkung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
- Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Mehr Lebensqualität und Selbstwertgefühl
- Stärkung der Eigenverantwortlichkeit und der Motivation für ein gesundheitsbewusstes Leben
- Bessere Selbsteinschätzung der Leistungsfähigkeit



## BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Unsere Reha-Sport-Kurse haben folgende Ausrichtungen:

### Orthopädie

Das Angebot richtet sich an Menschen mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates.

*Rücken* – Für Personen mit Bandscheibenvorfällen oder degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule geeignet.

*Schulter* – Durch die geringe Stabilität unseres Schultergelenkes ist die Verletzbarkeit sehr groß. Gezielte Bewegung hilft unserem Körper dieser Instabilität und den damit verbundenen Schmerzen entgegenzuwirken.

*Knie & Hüfte* – Für Personen mit Knie- und Hüftarthrose bzw. mit einem künstlichen Knie- und Hüftgelenk geeignet.

*Osteoporose* – Eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Durch Abbau von Knochenmasse verliert der Knochen seine Stabilität. Gezielte Bewegung hilft unserem Körper der Osteoporose entgegenzuwirken. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie so langfristig das Risiko eines Knochenbruchs verringern.

### Sport nach Krebs

Das Bewegungsangebot für die Nachsorge. Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen können durch gezielte Übungen und Gymnastik vermindert werden. So lassen sich zum Beispiel Einschränkungen der Beweglichkeit verhindern oder wieder verbessern. Angepasstes Bewegungstraining wirkt Erschöpfungszuständen (Fatigue-Syndrom) entgegen.

### Sport mit Parkinson

Mit aktiver Bewegung können Parkinsonpatienten ihrer Krankheit aktiv und eigenverantwortlich begegnen. Sport und Bewegung halten die Muskeln aktiv und die Gelenke beweglich und auch die Gehirnfunktionen werden gefördert. Spezielle Übungen fördern die Alltagsbewegungen und das Gleichgewicht.

