

Was bedeutet Rehasport?

Die TSG Bleichenbach startet ab September 2015 Ihr Rehasport-Angebot und möchte damit körperlichen Beeinträchtigungen durch Erkrankungen, Unfällen oder Operationen entgegen wirken. Ziel des Rehasports ist es, dass Sie Ihren Alltag schnellstmöglich wieder mit einem leistungsfähigen Körper bewältigen können.

Für einen leistungsfähigen Körper benötigen Sie die Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität. All diese Fähigkeiten werden beim Rehasport in abwechslungsreichen Übungseinheiten vermittelt. Durch gymnastische Übungen werden mögliche vorhandene Beschwerden gelindert und beseitigt bzw. neuen Beschwerden vorgebeugt. In den einzelnen Stunden erlernen Sie einfache Übungen, die Ihnen für zu Hause eine Hilfestellung zur Selbsthilfe geben sollen. Um unseren Bewegungsapparat fit und gesund zu halten, sollten Sie Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen und möglichst lebenslang ein Sportangebot wahrnehmen.

Die einzelnen Trainingseinheiten werden dabei auf Ihre individuellen körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse zugeschnitten. Während der Trainingsphase sind Sie und Ihre Gesundheit bei uns in besten Händen, denn die Qualität, Art und Intensität des Rehasports wird durch unsere qualifizierten Kursleiter in enger Abstimmung mit Ihrem betreuenden Arzt festgelegt.

Wie nehme ich am Rehasport teil ?

Grundsätzlich kann jeder Mensch am Rehasport teilnehmen – es gibt keine besonderen Voraussetzungen oder Ausschlusskriterien. Somit kann jeder beim Rehasport mitmachen!

Ihr Hausarzt kann Ihnen generell bei körperlichen Beschwerden die Teilnahme am Rehasport verordnen. Ihr Arzt belastet durch eine solche Verordnung nach § 44 Abs. 1 Nr.3 und 4 SGB IX nicht sein Heilmittelbudget, denn diese Verordnungen unterliegen nicht der Heilmittelverordnung. Die Verordnung umfasst in der Regel 50 Übungseinheiten, wobei Sie bei der Auswahl der Rehasport- Anbieter völlig frei wählen können. Diese 50 Einheiten sollten Sie dann innerhalb von meist 18 Monaten absolvieren.

Wenn Sie eine Verordnung erhalten haben, gehen Sie damit zu Ihrer Krankenkasse und lassen sich das Training bewilligen. Vorher können Sie sich auch gern bei uns melden, um den offiziellen Anbieter-Stempel auf Ihrer Verordnung zu bekommen. Dabei wird jede Sportliche Betätigung und regelmäßiges Training von der Krankenkasse als ergänzende Leistung zur Rehabilitation sogar empfohlen.

Welche kosten müssen Sie tragen?

Die Rehasport- Basiskurse sind beitragsfrei und für Sie kostenlos. Sie benötigen dafür weder eine Mitgliedschaft noch einen Vertrag bei uns. Die TSG Bleichenbach übernimmt kostenfrei die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse, so dass Sie sich voll und ganz auf das Training konzentrieren können. Falls Sie Ihre Trainingsbemühungen noch auf andere Vereinsangebote ausweiten möchten, sprechen Sie einfach unsere Kursleiter vor Ort an.

Aktive Bewegung für mehr Gesundheit

Sich wieder schmerzfrei bewegen können

Unsere Trainingseinheiten fördern Ihre Kraft, die Ausdauer und Ihre Beweglichkeit. Jedes Training endet mit einem Entspannungsteil und auch Ihre Gleichgewichtsfähigkeit wird durch Koordinations- und Stabilisationsübungen gefördert. Der Schwerpunkt liegt neben dem Rumpf und einer gesunden Rückenmuskulatur auf der Bein, Po – und Fußmuskulatur. Schon nach einigen Übungseinheiten spüren Sie Fortschritte und dann macht Ihnen Bewegung auch wieder Spass.

Starke & stabile Knochen

Arthrose und Osteoporose sind große Probleme unserer Zeit. Mit einem gezielten Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining in Verbindung mit einer abgestimmten Ernährung und ausreichend Regeneration beugen Sie Krankheiten und körperlichen Einschränkungen vor.

Gesundes Abnehmen bis zum Wunschgewicht

Mit der richtigen Kombination aus einer gesunden Ernährung und gezielter Bewegung erreichen Sie Ihr Wunschgewicht und können es problemlos halten. Und das alles ohne Diät.

Kommen Sie zum Rehasport nach Bleichenbach und sprechen Sie uns auf Ihr individuelles Trainingsprogramm an. Wir helfen Ihnen gerne und stellen ein passendes Programm für Sie zusammen.