



## REHASPORT

Auch ohne ärztliche Verordnung macht das gesundheitsorientierte Training Sinn. Unter Gesundheitssport werden alle sportlichen Aktivitäten verstanden, die der Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit dienen und/oder die Wiederherstellung der Gesundheit zum Ziel haben. Gesundheitssport ist ein wichtiges Instrument der Prävention, Therapie und Rehabilitation.

Der Unterschied zum „normalen“ Sport ist, dass das Training zielgerichtet geplant und unter geschulter Aufsicht durchgeführt wird.

Die vier wesentlichen Faktoren beim Gesundheitstraining sind Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Bei Sportarten wie Radfahren, Laufen, Fußball etc. werden nicht alle Faktoren angesprochen. Durch Überbeanspruchung einzelner Bereiche können diese Bewegungsarten sogar Schaden anrichten. Daher ist Gesundheitssport als Ergänzung zu „normalen“ Sportarten sehr zu empfehlen.

Die ärztliche Betreuung und den ersten Vorsitz im Verein „Rehasport in KW e.V.“ trägt Dipl.-med Klaus Helbig.

Bitte vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin im Gesundheitszentrum telefonisch unter (03375) 20 35 20.

Bringen Sie zu diesem Termin bitte Ihre schriftlichen Befunde mit (falls vorhanden).

Rehasport-hotline: (03375) 20 35 20

Gesundheitszentrum KW / Rehasport in KW e.V.  
Fontaneplatz 9a  
15711 Königs Wusterhausen  
[www.gesundheitszentrum-kw.de](http://www.gesundheitszentrum-kw.de)



Rehasport in KW e.V.



## REHABILITATIONSSPORT

Rehasport richtet sich an alle, die aufgrund einer chronischen oder immer wiederkehrenden Erkrankung Probleme haben, ihren Alltag zu bewältigen. Für gefährdete Personen empfiehlt sich die Teilnahme zur Prävention, denn Rehasport beugt Erkrankungen vor oder verhindert einen schlimmeren Krankheitsverlauf. Hierzu zählen:

- Erkrankungen der Wirbelsäule
- Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats
- Erkrankungen der oberen und unteren Extremitäten
- Haltungsschwächen und Haltungsschäden
- Arthrose und Arthritis der Gelenke
- Zustand nach Prothesen- und Endoprothesenversorgung
- Rheumatische Erkrankungen
- Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems
- Chronische Nierenerkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Gefäßerkrankungen
- Osteoporose
- COPD
- Adipositas
- Krebskrankungen



Rehasport wird von den Krankenkassen unterstützt. Voraussetzung ist der ausgefüllte und genehmigte „Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport“ der beim behandelnden Arzt erhältlich ist. Der Antrag beinhaltet die ärztliche Diagnose, sowie die Dauer der wöchentlichen Übungsstunden. Er muss von der Krankenkasse genehmigt werden.

Mit der ärztlichen Verordnung für Rehabilitationssport besteht Anspruch auf 50 Trainingseinheiten innerhalb von maximal 18 Monaten. Rehasport umfasst ausschließlich Gymnastik. Die Gymnastikeinheit beträgt 45 Minuten. Die Patienten haben jedoch die Möglichkeit, eine Trainingstherapie für die Dauer des Rehasports zu wählen. Hierbei widmet man sich dem dem Aufbau der Stütz Muskulatur und der Verbesserung der Ausdauer und Belastbarkeit. Somit wird die Nachhaltigkeit gewährleistet. Der Aufbau der Stütz Muskulatur und damit der Stabilität und Kraft ist ein primäres Ziel. Die Gebühr der Trainingstherapie beträgt monatlich 30 Euro und ist vom Patienten zu tragen. Die Nutzung der Trainingstherapie ist jedoch nur während der Laufzeit der Rehaverordnung möglich.

Rehasport in KW e.V. ist Mitglied im Landessportbund Brandenburg, im Behindertensportverband Brandenburg und im Kreissportverband LDS.

## INHALTE



Beim Rehasport wird durch gezielte Gymnastik, Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur, Dehnung der verkürzten Muskeln, sowie durch Techniken der Mobilisierung und Entspannung versucht, die Körperfunktionen zu stabilisieren und den Beschwerden entgegen zu wirken. Rehasport ist ein kontinuierlicher Prozess und sollte daher über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Rehasport bezieht pädagogische, psychologische und soziale Gesichtspunkte ein und ist somit auf eine ganzheitliche Wirkungsweise ausgerichtet.

Rehasport in KW e.V.

Schneller in den

Alltag