

WAS MÜSSEN SIE TUN?

Sie gehen zum Arzt.



Ärztliche Verordnung
„Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport“
(Verordnungsbogen 56)



Genehmigung der Kostenübernahme durch
die eigene Krankenkasse.



Beratungsgespräch beim TV 1884 e. V.
Großkrotzenburg vereinbaren.



Los geht's!



ADRESSE & KONTAKT



TV 1884 e.V. Großkrotzenburg
Kahlerstraße 3
63538 Großkrotzenburg
Telefon 06186 900701
rehasport@tvg1884.de
www.tvg1884.de

REHA-SPORT IM

TV 18
84 e.V.

GROSSKROTZENBURG

Informationen zu den
Angeboten, zur Anmeldung &
Kostenübernahme



WAS IST REHABILITATIONSSPORT?

Der Rehabilitationssport richtet sich an alle, die aufgrund 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, bei Osteoporose. 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

INDOOR - und OUTDOOR - Kurse

Neben dem Hallen-Rehasport gibt es eine Nordic Walking-Gruppe, die draußen die Ausdauer trainiert. Nordic Walking ist ein Ganzkörpersport! Beim Laufen wird die Beinmuskulatur gestärkt, durch das Schwingen der Stöcke werden Arme, Schultern und Rücken trainiert.

BEWEGUNG ist die beste Medizin.

Gezielte ÜBUNGEN
für den Bewegungsapparat

Ausdauertraining
mit NORDIC WALKING

Beschwerden lindern,
FITNESS steigern

Schmerzlinderung durch
MUSKELAUFBAU

Steigerung der
KOORDINATION

PRÄVENTION
und Therapie



REHA-SPORT

TV 18
84 e.V.

GROSSKROTZENBURG

rehasport@tvg1884.de www.tvg1884.de



Steigerung der
KOORDINATION

Gezielte ÜBUNGEN
für den Bewegungsapparat

Schmerzlinderung durch
MUSKELAUFBAU

PRAVENTION
und Therapie

Ausdauertraining
mit NORDIC WALKING

Beschwerden lindern,
FITNESS steigern