

## Procedere:

Zunächst ist ein Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport erforderlich, den Sie beim Arzt Ihres Vertrauens erhalten. Der Arzt wird bei einer ärztlichen Untersuchung die Ursachen der Beschwerden feststellen, prüfen, ob Gegenanzeigen für Sport und Training bestehen und dann die Verordnung ausfüllen.

Diese Verordnung (KV 56 / rosa Schein) nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetneutral für den Arzt.

*Üblich sind 50 Trainingsstunden, die innerhalb von 18 Monaten durchgeführt werden sollen.*

Bevor Sie aber mit uns einen Termin für eine Eingangsberatung und Trainingszeit vereinbaren, muss noch die Genehmigung bei der zuständigen Krankenkasse eingeholt werden.

Probleme am Stütz- und Bewegungsapparat sind weit verbreitet. Die Erfahrungen aus der ambulanten Rehabilitation und Sportmedizin zeigen, dass nur mit einer langfristig angelegten, aktiv ausgerichteten Betreuung eine deutliche Besserung der Beschwerden zu erzielen ist.

**Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!**

## Informationen:

Bei Fragen rund um das Thema  
**RehaSport – Orthopädie**  
erteilt die Geschäftsstelle  
gerne Auskunft:

Tel: 04321 / 77543 (Silke Ohl),  
E-Mail: [tsv-gadeland@t-online.de](mailto:tsv-gadeland@t-online.de)

## Geschäftsstellenzeiten:

Montag	19:00 – 20:00 Uhr
Dienstag	9:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	9:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag	18:30 – 20:00 Uhr
Freitag	9:00 – 12:00 Uhr

Alles über unsere Sportangebote  
erfahren Sie hier:

[www.tsvgadeland.de](http://www.tsvgadeland.de)



# RehaSport – Orthopädie



Für wen ist der

## RehaSport - Orthopädie im TSV Gadeland gedacht?

Alle Personen, die an Erkrankungen an der Wirbelsäule, den Muskeln, den Hüft- und Kniegelenken oder an Schulter- und Nackenproblemen leiden, können an den Kursen teilnehmen.

## Die Kursinhalte:

- Gesundheitsorientierte Übungen mit und ohne Geräte
- Übungen zur Verbesserung der Haltung, Muskelkraft und Beweglichkeit
- Bewegungsspiele, Wahrnehmungsübungen + Entspannungselemente

## Die Kursleitung:



**Reinhard Leise**  
Fachübungsleiter  
Rehabilitationssport  
Orthopädie,  
Übungsleiter  
Präventionssport  
„Haltung und Bewegung“

## Trainingsorte und -zeiten:

**Dienstags,**  
**9.30 Uhr, 11.00 Uhr + 12.30 Uhr,**  
*Blau-Weiße-Burg Wittorf*  
Wührenbeksweg 37,  
24539 Neumünster

**Mittwochs, 17.00 Uhr**  
*Fitnessstudio Body & Sun Boostedt,*  
Neumünsterstraße 33, 24598 Boostedt

## Die Kosten:

Die Kosten werden bei ärztlicher Verordnung von Ihrer Krankenkasse übernommen. Die Verordnung sieht in der Regel 50 Trainingseinheiten in einem Kurs vor.

Selbstverständlich können Sie auch ohne ärztliche Verordnung als Mitglied des TSV Gadeland an den RehaSport -Kursen teilnehmen. Hier fallen dann neben dem monatl. Beitrag (13,50 €) Zusatzgebühren in Höhe von 5,-€ an.

## Was ist Rehabilitationssport?

Probleme am Stütz- und Bewegungsapparat sind weit verbreitet. Beschwerden, wie z.B. langanhaltende Rückenschmerzen, können jedoch oft im Rahmen einer Rehabilitation nicht ausreichend therapiert werden. Die Erfahrungen aus der ambulanten Rehabilitation und der Sportmedizin zeigen, dass nur mit einer langfristig angelegten, aktiv ausgerichteten Betreuung eine deutliche Besserung der Beschwerden zu erzielen ist.



Die so genannte Versorgungskette Akutversorgung, Rehabilitation und Physiotherapie wird durch eine bewegungsorientierte Therapie hervorragend ergänzt. Bereits erreichte Heilerfolge werden stabilisiert und noch vorhandene Defizite können reduziert werden.

## Ziele und Zielgruppen:

Beim Rehabilitationssport werden Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft geschult, um somit den Erfolg vorangegangener (z.B. physiotherapeutischer) Maßnahmen zu festigen bzw. zu verbessern. Durch die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst – Beschwerden gehen zurück.

Rehabilitationssport dient auch als Hilfe zur Selbsthilfe, insbesondere um die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit und Motivation zu einem regelmäßigen Bewegungstraining zu fördern. *Der Spaß an der Bewegung soll dabei nicht zu kurz kommen.*

Insofern stellt der kostenlose Rehabilitationssport den Eingang zu eigenverantwortlichem Sporttreiben im Verein dar. (Die Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht erforderlich, wird gemäß Rahmenvereinbarung gewünscht, ist aber nicht verpflichtend.)

## Gesundheitlich orientierter Sport beim TSV Gadeland:

Die Gruppenangebote in unserem Verein sind vom Rehabilitations- und Behindertensportverband Schleswig-Holstein e.V. in Schleswig als Rehabilitationssportangebote zertifiziert und entsprechen damit den Förderkriterien der Kostenträger (Krankenkassen).



Sie haben die Möglichkeit, für die Dauer des ärztlich verordneten und von Ihrer Krankenkasse bewilligten Rehabilitationssports kostenlos an einem oder mehreren zertifizierten Sportangeboten für den Stütz- und Bewegungsapparat teilzunehmen zu können. (Je nach Umfang der Bewilligung)