

# Inhalte

Das gemeinsame Üben in festen Gruppen ist Voraussetzung, um gruppenspezifische Effekte zu fördern, den Erfahrungsaustausch zwischen den Betroffenen zu unterstützen und damit den Selbsthilfcharakter der Leistung zu stärken. Rehabilitationsportarten sind Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen, Bewegungsspiele in Gruppen, soweit es sich um Übungen handelt, mit denen das Ziel des REHASPORT`S erreicht werden kann.

Was erwartet Sie bei UNS:

- Kleine und große Spiele
- Bewegungsschulung
- Körperschulung
- Sturzprophylaxe
- Kraft- & Ausdauertraining
- Entspannungstechniken
- Faszientraining

**SPORTBILDUNGSWERK**  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# Anmeldung

Falls Sie nun Interesse an einem Beratungstermin haben, dann melden Sie sich entweder per Telefon oder schicken Sie uns eine E-Mail. Somit können wir daraufhin mit Ihnen einen Beratungstermin vereinbaren.

## Veranstaltungsort



Reha – Innere  
mittwochs  
10:00 – 10:45

Eine Initiative des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.



Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Bewegt GESUND bleiben in NRW!  
**REHASPORT-Angebote**  
**im Sportverein**

**SportBildungswerk**  
**Außenstelle Paderborn**

## Kontakt

**SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V.**

Außenstelle Paderborn  
Am Bischofsteich 42  
33102 Paderborn  
Telefon: 05251 545591-0  
Email: [info@ksb-paderborn.de](mailto:info@ksb-paderborn.de)  
Internet: [www.ksb-paderborn.de](http://www.ksb-paderborn.de)

### Geschäftszeiten

Montag bis Freitag 09:00 – 17:00 Uhr



[www.rehasupport.nrw](http://www.rehasupport.nrw)

## Was ist REHASPORT?

Rehabilitationssport ist als ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation im Sozialgesetzbuch IX §44 verankert. Der Landessportbund NRW zertifiziert die Angebote im Sportverein mit dem „DEUTSCHEN STANDARD REHASPORT“. Die qualitätsgesicherten Angebote werden vom Arzt indikationsspezifisch verordnet und von den Rehabilitationsträgern finanziert.

Ziel von REHASPORT ist es, durch Bewegung, Spiel und Sport Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern, um den Rehabilitationsprozess zu unterstützen. Gemeinsam in der Gruppe sollen die Krankheitsbewältigung gefördert, die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt sowie die Motivation zum langfristigen Sporttreiben geweckt werden.

Das soziale Miteinander und der gemeinsame Erfahrungsaustausch sind ebenso wichtig wie die körperlichen Effekte. Darüber hinaus können viele weitere Angebote im Sportverein genutzt werden. Der Sportverein kann eine neue sportliche und soziale Heimat werden.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin und überzeugen Sie sich selbst!

## Ziele

Durch Übungen, die auf die Art und Ausprägung der Erkrankung und den individuellen gesundheitlichen Allgemeinzustand der Menschen abgestimmt sind, das Rehabilitationsziel zu erreichen und zu sichern.

Vorrangige Ziele des REHASPORT`S sind:

- Folgeschäden zu vermindern
- die Gesundheit zu stärken
- unter Anleitung, später eigenständig, regelmäßige Sportübungen zu absolvieren
- Regelmäßigkeit und Langfristigkeit der sportlichen Betätigung
- langfristige Steigerung der Belastung sowie Gruppendynamik
- Steigerung der Lebensqualität

REHASPORT wirkt mit den Mitteln des Sports und sportlich ausgerichteter Spiele ganzheitlich auf die Behinderung bedrohten Menschen ein.

## Verordnung

REHASPORT wird von einem Arzt oder Ärztin verordnet und von den Rehabilitationsträgern, z.B. Krankenkasse, zeitlich begrenzt als Pflicht-Leistung finanziert. Der Leistungsumfang variiert mit der Schwere der Beeinträchtigung. Im Regelfall erfolgt die ärztliche Verordnung für die Absolvierung von 50 Übungseinheiten à mindestens 45 Minuten in höchstens 18 Monaten. Die ärztliche Bescheinigung über die Notwendigkeit von REHASPORT ist im Allgemeinen auf bis zu zwei höchstens drei Übungsveranstaltungen je Woche festgelegt. Maßgeblich für eine angemessene Verordnungsdauer sind die Verhältnisse des Einzelfalls, daher gelten die oben genannten Angaben als Richtwerte. REHASPORT soll in erster Linie „Hilfe zur Selbsthilfe“ bieten. REHASPORT ist daher nicht als Dauerleistung angelegt, sondern soll dahin führen, langfristig selbstständig und eigenverantwortlich Bewegungstraining durchzuführen. Aus medizinischen Gründen kann der REHASPORT auch über einen längeren Zeitraum verordnet werden.

Bevor mit dem REHASPORT begonnen werden kann, muss die Teilnahme durch den zuständigen Rehabilitationsträger, genehmigt werden. Dazu muss der Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse eingereicht werden. Diese teilt mit, ob die Übernahme der Kosten bewilligt wird.

