

Funktionstraining und Rehasport richten sich an alle, die aufgrund chronischer Beschwerden Probleme haben, ihren Alltag zu bewältigen. In Kooperation mit dem Therapiezentrum Praxis Schlote bietet der Reha- und Gesundheitssport Hannover e.V. (RGH) Gruppen für Funktionstraining und Rehasport an.

## Rehasport

Mit den Mitteln des Sports und sportlich ausgerichteter Spiele sollen gezielt Ausdauer und Kraft gestärkt, Koordination und Flexibilität verbessert werden. Dazu gehören auch Maßnahmen, die einem krankheitsgerechten Verhalten und der Bewältigung psychosozialer Krankheitsfolgen dienen, z.B. Entspannungsübungen.

## Funktionstraining

Mit den Mitteln der Krankengymnastik bzw. der Ergotherapie wird auf spezielle körperliche Strukturen (Muskeln, Gelenke usw.) eingewirkt. Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung von Funktionen einzelner Organsysteme oder Körperteile, Schmerzlinderung, Bewegungsverbesserung und die Hilfe zur Selbsthilfe.

## Gut in Schuss

Das Training für Kraft, Beweglichkeit und Selbständigkeit im Alter

Das Anliegen dieses Rehasports ist die sichere Mobilität älterer Menschen. Mit Kräftigungs- und Belastungsübungen werden Kraft und Elastizität der Muskulatur trainiert. Spezielle Gleichgewichtsübungen verbessern Balance und Standfestigkeit. Das Training in der Gruppe erleichtert neue soziale Kontakte. „Gut in Schuss“ eignet sich auch für Senioreneinrichtungen. Bitte, sprechen Sie uns an, wir informieren Sie gern unverbindlich.

## Wo und wie

Die Gruppentrainings finden derzeit in den Räumen des Therapiezentrums Praxis Schlote zu festgesetzten Zeiten statt. Die Gruppengröße umfasst ca. 15 Personen. Männer und Frauen nehmen gemeinsam teil. Die Trainings werden von qualifizierten und lizenzierten Übungsleiter/-innen durchgeführt.

## Wer kann teilnehmen

Teilnehmen können alle, die über die notwendige Mobilität sowie physische und psychische Belastbarkeit für bewegungstherapeutische bzw. sportliche Übungen in der Gruppe verfügen. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Teilnahme an den Trainings keine medizinisch notwendige Einzeltherapie ersetzen kann.

## Teilnahme durch Mitgliedschaft im Verein

Als Mitglied im RGH e. V. können Sie auch ohne ärztliche Verordnung (oder wenn diese abgelaufen ist) an den Trainings teilnehmen: Für einen Monatsbeitrag von nur 19,- bis 24,- € können Sie zweimal wöchentlich an einem halbstündigen Funktionstraining teilnehmen. Mehr Informationen dazu unter [www.rg-h.de](http://www.rg-h.de).

Der RGH e.V. ist ordentliches Mitglied im Landes-Sport-Bund Niedersachsen (LSB) und im Behinderten Sportverband Niedersachsen (BSN). Alle Vereinsmitglieder sind deshalb sowohl im Training, als auch auf dem Weg hin und zurück unfallversichert.

## Teilnahme am Funktionstraining/Rehasport mit Verordnung

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein „Antrag auf Kostenübernahme von Rehabilitationssport oder Funktionstraining“, der vom behandelnden Arzt ausgestellt wird. Diese Verordnung enthält die Diagnose, die Trainingsart sowie Anzahl und Dauer der wöchentlichen Trainingseinheiten.

Funktionstraining wird in der Regel über 2 Trainingseinheiten pro Woche in 12 Monaten verordnet, Rehasport über 50 Trainingseinheiten à 2 mal pro Woche.

Die vom Arzt ausgestellte Verordnung muss vor Trainingsbeginn von der jeweiligen Krankenkasse genehmigt werden, dann kann das Training beginnen.

## Informationen zum Funktionstraining und Rehasport

### Bitte beachten Sie:

- Die Gruppenangebote mit Verordnung sind grundsätzlich zuzahlungsfrei. Gegen Gebühr können Sie bei uns die erweiterten Trainingsmöglichkeiten an Geräten nutzen. Das erlaubt Ihnen ein individuell abgestimmtes Training und auch eine zeitlich unabhängigeren Trainingsplan.
- Die Teilnahme an den Trainings kann eine medizinisch notwendige Einzeltherapie nicht ersetzen.
- Obwohl Rehasport bzw. Funktionstraining vom Arzt verordnet werden müssen, bleibt das Heilmittelbudget (Krankengymnastik, Massage, Ergotherapie etc.) Ihres Arztes unbelastet.
- Die Krankenkassen haben Unterbrechungen der verordneten Trainingszeiten für das Funktionstraining besonders geregelt. RGH - Vereinsmitglieder sind von diesen Regelungen nicht betroffen.
- Der Erfolg des Funktionstrainings bzw. Rehasports hängt wesentlich von der regelmäßigen Teilnahme ab.



Genießen Sie den Spaß an Bewegung und das Vergnügen körperlicher Aktivität. Treffen Sie andere aktive Menschen, teilen Sie mit ihnen Trainingsfreuden und -mühe und bleiben Sie lange

„Fit im Leben“



Informationen zu allen Fragen rund um Rehasport und Funktionstraining und zur Mitgliedschaft im RGH e.V. finden Sie im Internet unter [www.rg-h.de](http://www.rg-h.de). Unter der Rufnummer 0511-89 85 85 20 helfen wir Ihnen auch telefonisch gern weiter.

© RGH e.V. 2009, Stand: Oktober 2009. Änderungen vorbehalten.