

Rehabilitationssport kann viel bewegen!

INDIVIDUELL

Rücken- und Gelenkbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Amputationen, Lähmungen, Demenz, Hörschäden, Krebserkrankungen... – es gibt viele Gründe, um am Rehabilitationssport teilzunehmen. Die Zuordnung in die Rehabilitationssportgruppen erfolgt dabei individuell durch den Verein anhand der ärztlichen Diagnose.

WIRKSAM

Rehabilitationssport stellt mit seinem ganzheitlichen Ansatz eine effektive, ergänzende Maßnahme zur Rehabilitation dar, um Ziele wie die Teilhabe an Gesellschaft und Arbeitsleben zu erreichen.

NACHHALTIG

Rehabilitationssport bedeutet Hilfe zur Selbsthilfe. Im Sinne des lebensbegleitenden Sporttreibens können im Anschluss an den Rehabilitationssport in den Vereinen des Deutschen Behindertensportverbandes weitere Angebote z. B. im Rahmen des Breitensports wahrgenommen werden.

Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Landesverband oder die DBS-Geschäftsstelle.

Kontakt: Verband/Verein/betreuende*r Ärzt*in



Ihr Weg zum Rehabilitationssport

Informationen für Betroffene und Angehörige über Möglichkeiten, Chancen und Rahmenbedingungen des Rehabilitationssports



Deutscher Behindertensportverband und Nationales Paralympisches Komitee (DBS) e.V.
- Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen

Telefon: 02234-6000-0
E-Mail: reha-sport@dbs-npc.de
Internet: www.dbs-npc.de/rehabilitationssport.html



01/2024
Fotos: © picture alliance



Was ist Rehabilitationssport?

Rehasport kommt **grundsätzlich für alle Menschen mit (drohenden) Behinderungen sowie mit chronischen Erkrankungen** in Frage und bietet die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport die Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Auswirkungen von Behinderungen zu begegnen, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit besser am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Die **ärztlich verordnete und im Gesetz verankerte Leistung** „Rehabilitationssport“ hat zum Ziel die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken und zu einem eigenverantwortlichen, lebensbegleitenden Sporttreiben zu motivieren.

Was erwartet Sie in der Rehabilitationssportgruppe?

- Gemeinsames Sporttreiben und der Austausch mit Gleichgesinnten
- Sport in der Gruppe mit max. 15 Personen (Herzsport max. 20 Personen)
- Übungsveranstaltungen mit einer Dauer von mind. 45 Minuten (Herzsport mind. 60 Minuten)
- Rehabilitationssportarten: Ausdauer- und Kraftausdauerübungen, Bewegungsspiele, Gymnastik und Schwimmen
- Weitere geeignete Übungsinhalte, wie z.B. Entspannungs- oder Atemübungen
- Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins

Aktiv werden

Ihr Weg zum Rehabilitationssport

Sie haben eine Behinderung, sind davon bedroht oder leiden an einer chronischen Erkrankung und möchten gemeinsam mit anderen Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessern sowie Beschwerden lindern? Dann könnte Rehasport genau das richtige sein.

1 Ärztliche Verordnung

Besteht die **medizinische Notwendigkeit, kann eine entsprechende Verordnung für Rehasport ausgestellt werden**. Besprechen Sie Ihre Ziele, die Möglichkeiten des Rehasports und das weitere Vorgehen mit Ihrem*Ihrer Hausarzt*in, Facharzt*in oder Klinikarzt*in.

2 Genehmigung der Verordnung

Die ärztliche Verordnung reichen Sie in der Regel bei Ihrer Krankenversicherung ein. Diese prüft die Verordnung und bestätigt die Kostenübernahme. **Nach Genehmigung ist die Teilnahme am ärztlich verordneten Rehasport für Sie zuzahlungsfrei.**

3 Vereinsuche

Passende Rehasportangebote finden Sie unter www.reha-sportsuche.de ☞
Bei der Suche unterstützt Sie gerne der jeweilige DBS-Landesverband.

4 Beratungsgespräch im Verein

Haben Sie sich für einen Verein entschieden, vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Im Beratungsgespräch werden anhand der ärztlichen Verordnung und Ihren Beeinträchtigungen eine geeignete Gruppe ausgewählt sowie weitere Informationen zum Angebot vermittelt.

5 Sportlich aktiv werden

Und los geht's!
Die Verordnung von Rehasport ist zeitlich begrenzt. **Im Regelfall werden 50 bzw. bei Herzsport 90 Übungseinheiten** genehmigt, welche innerhalb von 18 bzw. 24 Monaten wahrgenommen werden können.

6 Nachhaltig die Gesundheit fördern

Rehasport soll der **Beginn für ein lebensbegleitendes Sporttreiben** sein. Auch nach dem Rehasport sollten Sie weiterhin aktiv bleiben, um die erzielten positiven Effekte zu erhalten und weiter auszubauen.

Informieren Sie sich bei Ihrem Verein zu möglichen **Angeboten im Rahmen einer Vereinsmitgliedschaft und Zusatzangeboten.**