



La Vital e.V.  
Am Speicher 5  
02977 Hoyerswerda

Tel.: 03571 98 49 32  
Fax : 03571 98 49 59  
[verwaltung@cityfitness-hy.de](mailto:verwaltung@cityfitness-hy.de)

### **Was ist REHAsport?**

Kurz gesagt: bei uns ist es ein anspruchsvoller Kurs, der Sie alltagsfit und belastbar macht, Ihre Muskulatur kräftigt, Dehnung verbessert und Entspannung fördert. Ein Kurs mit Gleichgesinnten, der Spaß macht und den unser Kursleiter Lars abwechslungsreich durchführt!

- **REHAsport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining**, welches auf Ihre persönlichen körperlichen Möglichkeiten und Ihre verordnungsrelevante Diagnose abgestimmt ist. REHAsport ist gesetzlich verankert und umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung von speziell ausgebildeten und lizenzierten Übungsleitern durchgeführt werden. (In der Regel 50 Übungseinheiten/18 Monaten. Bei bestimmten Erkrankungen auch 120 ÜE in 36 Monaten).
- **Unterschied zum Funktionstraining** liegt im Ansatz: REHAsport wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich- Funktionstraining wirkt bes. mit den Mitteln der Krankengymnastik/Ergotherapie auf spezielle körperliche Strukturen(z.B. Gelenke)
- Diese Art von Bewegungstraining ist vor allem für jene Personen geeignet, die auf Grund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht in vollem Umfang Sport treiben können, z.B. bei chronischen Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden, Osteoporose, Krebsnachsorge, psychischen Erkrankungen etc.- aber auch für Menschen, die von Behinderung bedroht sind. Diesen Beschwerden angepasst, wird das Training aufgebaut und variiert.
- **Sie benötigen zum Start: im Vorfeld Ihre vollständig ausgefüllte Verordnung**(Arztdiagnose/ Ziele, Ihre Unterschrift auf der Verordnung, Bestätigung Kostenübernahme durch Krankenkasse bzw. Rententräger) außerdem Teilnahmekärtchen- (erhalten Sie beim Start) und bequeme Sportsachen/Handtuch. Verordnungen zur Vorlage beim Hausarzt bekommen Sie bei Bedarf auch bei uns in der La Vital Verwaltung.  
**Bei Kassenwechsel während des REHAsportes ist eine neue Verordnung notwendig!**

### **Was bringt Ihnen REHAsport?**

- Sie **stärken Ihre Kraft und Ausdauer, verbessern Koordination und Flexibilität**. REHAsport stärkt Ihr **Selbstbewusstsein** und **aktiviert Selbsthilfepotentiale**. Dadurch erhalten Sie langfristig Ihre Gesundheit und wertvolle Lebensqualität.
- REHAsport dient außerdem zur Vertiefung der Verantwortlichkeit für die Gesundheit und soll zum lebensbegleitenden Bewegungstraining motivieren und befähigen.  
**langfristig- selbständig-eigenverantwortlich**
- REHAsport wirkt mit den Mitteln des Sports **ganzheitlich**. Nehmen Sie deshalb **regelmäßig** 1-2 x pro Woche am Kurs und gesundheitsorientierten Bewegungstraining im Verein teil. Das gemeinsame Üben in der Gruppe ist Voraussetzung, um gruppendynamische Effekte zu fördern, den Erfahrungsaustausch zwischen den Sportlern zu unterstützen und damit den Selbsthilfecharakter der Leistung zu stärken.

- Im Bedarfsfall stellt der Trainer bzw. Übungsleiter im 1:1-Gespräch fest, welche Übungen zusätzlich für Sie geeignet sind. Er erstellt mit Ihnen einen ausgewogenen Trainingsplan, der auf Ihre Beschwerden abgestimmt ist. Dazu ist eine Mitgliedschaft im Verein erforderlich. (Zuzahlung). Informieren Sie sich in der Verwaltung/bzw. beim Kursleiter.

### Eigeninitiative zu mehr Gesundheit/ Was müssen Sie tun, wenn Sie REHAsport machen möchten?

- Fragen Sie Ihren Arzt (Facharzt oder Hausarzt) nach der Möglichkeit einer REHAsport-Verordnung. Ein Rezept erhalten Sie auch bei uns, um es zum Hausarzt mitzunehmen.
- Das ausgefüllte Formular Ihrer Verordnung übergeben Sie Ihrer Krankenkasse und lassen sich die Kostenübernahme bestätigen. Es wird dort auch der Leistungszeitraum festgelegt.
- Vereinbaren Sie telefonisch oder persönlich einen ersten Termin bei uns. **03571 98 49 32 (Carola Nitsche)**. Sie erhalten alle wichtigen Infos und schon kann es losgehen.
- Begrüßt wird die Weiterführung des REHAsportes nach Trainingsende lt. Verordnung im Rahmen einer Mitgliedschaft **auf freiwilliger Basis**, um den Erfolg nachhaltig zu sichern.
- **Nutzen Sie unbedingt Folgeangebote, um Ihre Gesundheit weiter zu stärken und zu stabilisieren! Wir beraten Sie gern!**

### Ihre Vorteile

- ▶ ärztlich verordnet > Kostenübernahme z.B. durch Krankenkassen, gesetzliche Unfallversicherungsträger oder Rententräger
- ▶ gesundheitliche Einschränkungen und Schmerzen mildern
- ▶ Verschlechterung des Krankheitszustandes vorbeugen
- ▶ Ausdauer steigern
- ▶ Sicherheit, Sturzprophylaxe durch verbesserte Koordination
- ▶ Beweglichkeit steigern
- ▶ Stress reduzieren und inneren Ausgleich erlangen
- ▶ Motivation durch die Gruppe
- ▶ gemeinsam Spaß an der Bewegung und angenehme soziale Kontakte
- ▶ durch moderne Social Media immer aktuell informiert z.B. Whats App ☺

**Nicht warten- einfach machen-, denn Sport macht glücklich, Sie fühlen sich besser und erreichen wichtige Erfolge für Körper und Psyche. Sie sind eigenverantwortlich für Ihr Wohlbefinden und Ihre Alltagsbelastbarkeit!**

**Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen viel Erfolg und beste Gesundheit!**

Carola Nitsche

