

# Für Unentschlossene

## Warum Rehasport?

Die Teilnahme an diesem Angebot kann dazu beitragen, dass sich Ihre körperliche und psychische Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität sowie Ihre kognitive Leistungsfähigkeit verbessern. Das Angebot trägt zur Gestaltung Ihrer Freizeit bei, ermöglicht Ihnen Kontakte zu knüpfen und hilft Ihnen Spaß an der Bewegung wiederzuerlangen und langfristig mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.

## Für wen ist Rehasport geeignet?

Das qualifizierte Angebot der hier aufgeführten Vereine ist für alle Menschen geeignet, denen dieses Angebot verordnet wurde.

Aber auch für die Menschen, die sich aus unterschiedlichen Gründen sportliche Aktivitäten in offenen Gruppen nicht vorstellen können/sich für diese Angebote (noch) nicht bereit fühlen, sind diese besonders begleiteten und organisierten Angebote ein guter Einstieg in lebenslanges Sporttreiben.

D. h. auch ohne eine Verordnung ist eine Teilnahme als Mitglied des jeweiligen Vereins an den Angeboten möglich!

## Kontakt für weitere Informationen:

**Behinderten-Sportverband Niedersachsen e. V.**

Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 10

30169 Hannover

Tel.: 0511 1268 5101

E-Mail: [info@bsn-ev.de](mailto:info@bsn-ev.de)

[www.bsn-ev.de](http://www.bsn-ev.de)

# REHABILITATIONSSPORT



- hilft, den eigenen Schweinehund zu überwinden
- bringt dich wieder ins Laufen
- wirkt gegen Angst und lässt dich aktiv in den Tag starten
- gibt dir Schwung und Kraft für das Leben
- hilft gegen schlechte Laune und gibt mehr Selbstbewusstsein
- macht fit im Kopf
- gibt Ausdauer für die Beine und Kraft in den Armen
- baut Spannung ab und gibt Ausgleich

*Bewegung und Sport bringen dir  
Freude und Gelassenheit*

# Was bedeutet Rehasport für sie?



In den vorgestellten Rehasport-Gruppen können Sie unter Anleitung durch speziell ausgebildete Übungsleitende in einer Gruppe von bis zu 15 Teilnehmenden in der Sporthalle oder draußen in der freien Natur Ihre **Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination** (Geschicklichkeit) verbessern. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, das auf Ihre Erkrankung, Ihren Leistungsstand abgestimmt wird und unterschiedlichste Übungen aus verschiedenen Sportbereichen verbindet.

**Zum Programm gehören z. B. Ballspiele, Kräftigungsübungen mit Bändern und Hanteln, Walking- oder Lafeinheiten, funktionelle Gymnastik. Eine Rehasport-Einheit dauert mindestens 45 Minuten.**

## Der Weg zum Rehasport

- Wenn Ihre **behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt** Rehasport für notwendig erachtet, erhalten Sie eine Verordnung, mit der Sie 50 bis 120 mal am Rehasport teilnehmen können.
- Diese Verordnung reichen Sie bei Ihrer **Krankenkasse** zur Genehmigung der Kostenübernahme ein, sodass Ihnen keine Kosten für das Sportprogramm entstehen.
- Mit der genehmigten Verordnung besuchen Sie eine Rehasport-Gruppe Ihrer Wahl. Die Wahl der **passenden Sportgruppe**, je nach Termin, Schwerpunkt und Ort möchten wir Ihnen mit dem beigelegten Info-Blatt erleichtern. Hier finden Sie die Kontaktdaten der Vereine und weitere Informationen über die Gruppen.
- Am besten lernen Sie ein Angebot kennen, wenn Sie vor Ort eine Rehasport-Gruppe anschauen oder ausprobieren. Bringen Sie (für die Hallenangebote hallentaugliche) Sportschuhe, bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mit. Besprechen Sie mit den Übungsleitenden, welchen Sport Sie gerne machen möchten und was Sie nicht mögen oder aus gesundheitlichen Gründen nicht mitmachen können.

**Am Rehasport können Sie bei ausreichend freien Plätzen auch ohne Verordnung teilnehmen, indem Sie Vereinsmitglied werden.**

Krankenkasse bzw. Kostenträger			<b>Antrag auf Kostenübernahme</b>		56
Name, Vorname des Versicherten			<input checked="" type="checkbox"/> für Rehasport		
geb. am			<input type="checkbox"/> für Funktionstraining		
Kostenträgerkennung	Versicherten-Nr.	Status	Rehasport/Funktionstraining werden von den Krankenkassen insbesondere mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe zur Verfügung gestellt.		
Betriebsstätten-Nr.	Arzt-Nr.	Datum			
<b>Ärztliche Verordnung für Rehasport/Funktionstraining</b>					
verordnungrelevante Diagnose(n), gegebenenfalls relevante Nebendiagnose(n)					
Schädigung der Körperfunktionen und Körperstrukturen für die verordnungsrelevante Beeinträchtigung der Aktivität und Teilhabe					

## Informationen für Ärztinnen und Ärzte

### Wie wird Rehabilitationssport verordnet?

Der Rehabilitationssport kann auf dem „Antrag auf Kostenübernahme“ (Muster 56 der KBV) von allen behandelnden Arzt\*innen verordnet werden.

Wichtig ist die exakte Angabe der Diagnose inkl. ICD 10. Auch Angaben von Belastungseinschränkungen sollen auf dem „Muster 56“ erfolgen.

Die Verordnung ist unabhängig vom Heilmittelbudget.

Auch nach einer stationären oder ambulanten Reha kann die Ärztin/der Arzt der Klinik über das Formblatt „G0850“ der Deutschen Rentenversicherung den Rehabilitationssport verordnen. Es kann für ein halbes oder ein Jahr verordnet werden.

Richtwert für den Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenkassen sind 50 Übungseinheiten (ÜE).

Liegt eine kognitive/psychische Beeinträchtigung oder eine organische Hirnschädigung vor, können auch 120 ÜE verordnet werden.

