



## GESUNDHEITSSPORT

Auch ohne Verordnung ist das gesundheitsorientierte Training sinnvoll. Mit Gesundheitssport werden alle sportlichen Aktivitäten verstanden, die die Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung der Gesundheit zum Ziel haben. Gesundheitssport ist ein wichtiges Instrument der Prävention, Therapie und Rehabilitation. Der Unterschied zum ‚normalen‘ Sport ist, dass das Training zielgerichtet geplant und unter geschulter Aufsicht durchgeführt wird.

Die vier wesentlichen Faktoren beim Gesundheitstraining sind Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Bei Sportarten wie Rad fahren, Laufen, Fußball etc. werden nicht alle Faktoren angesprochen.

Durch Überbeanspruchung einzelner Bereiche können diese Bewegungsarten sogar Schaden anrichten. Daher ist Gesundheitssport als Ergänzung zu ‚herkömmlichen‘ Sportarten sehr zu empfehlen.

Wir bieten ein umfassendes sowie individuelles Trainingsprogramm und **kostenlose Schnupperstunden.**

## WICHTIGE HINWEISE

Bitte geben Sie die Verordnung für Ihre Rehabilitationsmassnahme rechtzeitig vor der ersten Übungsstunde bei uns ab.

Sie erhalten im Beratungsgespräch noch vor dem ersten Übungstermin weitere Informationen.

Rehabilitationssport ist eine aktive Massnahme die nur bei regelmäßiger Teilnahme positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

## QUALIFIZIERTE BETREUUNG

In unseren Gesundheitssportgruppen und vom BSSA e.V. zertifizierten Rehabilitationssportgruppen betreuen ausschließlich lizenzierte Rehatrainer und Diplom - Sportwissenschaftler.

## AUSKUNFT UND ANMELDUNG

Tel.: 0178 / 88 99 081  
0176 / 20 04 6115  
0177 / 49 26 325

**SKV MeriDian e.V.**  
Unterhorstweg 30  
39122 Magdeburg

**info@skvmeridian.eu**  
**www.skvmeridian.eu**



REHASPORTGRUPPE  
anerkannt + zertifiziert

# REHABILITATION & GESUNDHEITSSPORT



SPORT & KULTUR  
VEREIN

**MERIDIAN**





## REHABILITATIONSSPORT

Rehabilitationssport im SKV MeriDian e.V. richtet sich an alle, die aufgrund einer Erkrankung Probleme haben, den Alltag zu bewältigen.

Rehabilitationssport ist ein Bestandteil der medizinischen Rehabilitation zur Wiederherstellung von Körperfunktionen.

Rehasport wird unter Anderem verordnet bei oder nach Erkrankungen

- der Wirbelsäule
- Gefäßerkrankungen
- des Herz-Kreislaufsystems
- Stoffwechselerkrankungen
- Lungenerkrankungen
- des Stütz- und Bewegungsapparats
- der oberen und unteren Extremitäten
- Chronische Nierenerkrankungen
- Arthrose und Arthritis der Gelenke
- Rheumatische Erkrankungen
- Asthma bronchiales
- Diabetes mellitus
- Krebserkrankungen
- Osteoporose

sowie bei

- Haltungsschwächen und -schäden
- Prothesen- und Endoprothesen
- geistigen Behinderungen
- Hör- und Sehbehinderungen
- Schlaganfall

## ÄRZTLICHE VERORDNUNG

Menschen mit krankheitsbedingter Einschränkung bzw. drohender Behinderung haben nach SGB IX §44 einen Rechtsanspruch auf Rehasport im Umfang von 50, 90 bzw. 120 Stunden.

Die Verordnung von Rehasport belastet **nicht** das Budget Ihres Arztes und wird von der Krankenkasse unterstützt.

Rehasport - Anträge (Antrag auf Kostenübernahme für den Rehabilitationssport, Formblatt 56) erhalten Sie bei Ihrem Haus- und Facharzt.

Der Antrag beinhaltet die ärztliche Diagnose sowie die Anzahl und Dauer der wöchentlichen Übungsstunden. Er muss von der Krankenkasse genehmigt werden.

**Der SKV MeriDian e. V. ist Mitglied im Behindertensportverband S. - A. (BSSA e.V.) und im Landes - Sport - Bund (LSB Sachsen - Anhalt).**

Alle Teilnehmer sind für die Dauer der Verordnung auch automatisch Mitglied dieser beiden Dachverbände und somit bei der ARAG - Versicherung versichert.

**Unsere Rehabilitationssportgruppen sind vom BSSA e.V. zertifiziert.**

## INHALT, UMFANG & DAUER

Beim Rehasport wird durch gezielte Übungen - die Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur, Dehnung der verkürzten Muskeln sowie Techniken der Mobilisierung und Entspannung - versucht, die Körperfunktionen zu harmonisieren und den Beschwerden entgegenzuwirken.

Rehasport ist ein kontinuierlicher Prozess und sollte daher über längere Zeiträume durchgeführt werden.

Im Regelfall sind 50 Übungsstunden in einem Zeitraum von 18 Monaten vorgesehen. Nach einer ambulanten oder stationären medizinischen Reha kann Rehabilitationssport erneut notwendig und von Ihrem Arzt verordnet werden. Bei einer neuen Diagnose kann ebenfalls eine Neuverordnung in Frage kommen.

Auch ohne erneute Verordnung ist eine Teilnahme am Rehabilitations- und Gesundheitssport möglich und erfordert lediglich eine Mitgliedschaft im Verein. Das Vereinsleben im SKV MeriDian e.V. bietet zudem eine optimale Grundlage für lebenslange sportliche Betätigung.

