



Gesundheit und Lebensfreude für Generationen



Jetzt scannen  
[www.tv-eiche.de](http://www.tv-eiche.de)



**Reha-Sport**  
stärkt Körper und Geist

# Was ist Reha-Sport?

## Information und Beratung

### TV Eiche Bad Honnef

Geschäftsstelle  
Berck-sur-Mer-Str. 14  
53604 Bad Honnef

Telefon: 02224 / 96 98 19 -20  
E-Mail: [verwaltung@tv-eiche.de](mailto:verwaltung@tv-eiche.de)  
[sportbetrieb@tv-eiche.de](mailto:sportbetrieb@tv-eiche.de)  
Web: [www.tv-eiche.de](http://www.tv-eiche.de)

### Öffnungszeiten:

Mo-Fr 09.00–13.00 Uhr

## Impressum

Herausgeber: TV Eiche Bad Honnef e. V.  
Redaktion: Melanie Eimermacher  
Layout: reisingermedia  
Bildnachweis: © iStock.com/kzenon

Unter Rehabilitationssport versteht man alle Maßnahmen, die zur Nachsorge im Anschluss der Leistung medizinischer Rehabilitation gehören und primär durch Ärzte verordnet und Krankenkassen getragen werden. Es ist ein Gesundheitsangebot für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden wie beispielsweise Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Knieschmerzen, Hüftschmerzen oder Gelenkschmerzen sein.

Beim Rehasport handelt es sich um Gymnastikstunden unter fachlicher Leitung. Sie trainieren in einer Gruppe mit bis zu 15 Personen in einem Kursraum. Die Übungsstunde dauert 45 Minuten. Sie beinhaltet Gymnastikübungen zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination.

## Ziele des Reha-Sports

- Linderung von Krankheitsbeschwerden,
- Positive Beeinflussung des Krankheitsverlaufs,
- soziale und psychische Stabilisierung,
- Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit,
- Steigerung von Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Belastbarkeit,
- Eingliederungshilfe für behinderte Menschen im Rahmen der Sozialhilfe,
- Betroffene auf Dauer in das Arbeitsleben und in die Gesellschaft einzugliedern,
- Hilfe zur nachhaltigen und langfristigen Selbsthilfe zu geben!

## Wer kann teilnehmen?

Rehasport steht allen frei, die mit Unterstützung eines Gesundheitskurses ihre Schmerzen lindern wollen. Der Rehasport kann jedem helfen, der akute Rückenschmerzen (auch Bandscheibenvorfall), Schulterschmerzen, Knieschmerzen, Hüftschmerzen, Gelenkschmerzen, usw. hat. Nach einer medizinischen Reha oder Physiotherapie kann die Behandlung mit Rehasport fortgesetzt werden, um weiterhin Schmerzen zu lindern und vorzubeugen.

### Erkrankungen, die Teilnahme rechtfertigen

#### Erkrankungen Orthopädie

- Wirbelsäulen-/ Haltungsschäden
- Gelenkschäden
- Inkontinenz
- Osteoporose
- Morbus Bechterew
- Amputationen/ Gliedmaßenschäden

#### Erkrankungen Innere Medizin

- Herz-/Kreislaufkrankungen
- Atemwegserkrankungen
- Asthma/Allergien
- Diabetes

#### Krebserkrankungen

- Brustkrebserkrankungen
- Prostata-/ Blasenkrebserkrankungen

#### Neurologie

- Schlaganfall

## Reha-Sport-Verordnung

Der Reha-Sport wird **von Ihrem Arzt verschrieben** und muss dann **von Ihrer Krankenkasse genehmigt** werden. Die Kosten für die Teilnahme am Reha-Sport übernimmt Ihre Krankenkasse.

Wenn Sie eine Verordnung von Ihrem Arzt erhalten haben, setzen Sie sich mit uns in Verbindung, telefonisch 02224 969819 oder persönlich in der Geschäftsstelle (Berck-sur-Mer-Str.14). Sobald wir Ihnen einen Platz in einer unserer Gruppen zusagen können, lassen Sie sich die Verordnung von der Krankenkasse genehmigen.

**Die Teilnahme am Reha-Sport erfordert keine Mitgliedschaft im Verein.**

Die von der Krankenkasse genehmigte Verordnung geben Sie vor der ersten Stunde in der Geschäftsstelle ab. In jeder Stunde bestätigen Sie Ihre Teilnahme mit Ihrer Unterschrift.

Sollten Sie an einer Stunde nicht teilnehmen können (Krankheit oder Urlaub), so informieren Sie bitte im Vorfeld die Übungsleiterin oder die Geschäftsstelle.

Da die Plätze in den Reha-Gruppen begrenzt sind und wir eine große Nachfrage haben, behalten wir uns vor Ihren Platz an eine andere Person weiterzugeben, wenn Sie mehr als 4 Wochen unentschuldig fehlen.

### Ihr besonderer Vorteil

Solange Sie beim TV Eiche Ihren Reha-Sport absolvieren, zahlen Sie in unserem Fitness-Studio Vital für die Dauer der Verordnung einen **ermäßigten Monatsbeitrag von 35 Euro**. Der Grundbeitrag für den Verein entfällt. Vereinbaren Sie unverbindlich ein kostenloses Probetraining! Nutzen Sie dieses besondere Angebot! Sie werden die Verbesserung spüren.

# Unsere Reha-Kurse

## Orthopädische Nachsorge

Wann?		Wo?
Montag	20:00 – 21:00	Eichehalle
Dienstag	10:00 – 11:00	Halle im Sportzentrum
Dienstag	16:00 – 17:00	Halle im Sportzentrum
Mittwoch	11:00 – 12:00	Halle im Sportzentrum
Mittwoch	12:00 – 13:00	Halle im Sportzentrum
Mittwoch	17:45 – 18:45	Eichehalle
Mittwoch	19:00 – 20:00	Eichehalle
Donnerstag	10:00 – 11:00	Eichehalle
Donnerstag	11:30 – 12:30	Halle im Sportzentrum
Donnerstag	20:00 – 21:00	Halle im Sportzentrum
Freitag	08:00 – 09:00	Halle im Sportzentrum
Freitag	10:30 – 11:30	Eichehalle
Freitag	11:30 – 12:30	Eichehalle
Freitag	16:30 – 17:30	Halle im Sportzentrum

## Herzsportgruppe

mit Anwesenheit eines Arztes

Wann?		Wo?
Montag	17:30 – 18:45	Eichehalle
Montag	18:45 – 20:00	Eichehalle

## Lungensport

Wann?		Wo?
Montag	08:30 – 09:20	Eichehalle
Montag	09:30 – 10:20	Eichehalle
Montag	10:30 – 11:20	Eichehalle

## Aktive Körperwahrnehmung

Wann?		Wo?
Dienstag	18:00 – 19:00	Bewegungsraum Eichehaus

## Neurologie

Wann?		Wo?
Mittwoch	16:45 – 17:30	Eichehalle

## Sport in der Krebsnachsorge

Wann?		Wo?
Montag	10:00 – 11:00	Halle im Sportzentrum

## Räume

- Halle Eichehaus, Berck-sur-Mer-Str. 14
- Bewegungsraum Eichehaus, Berck-sur-Mer-Str. 14
- Sportzentrum, Berck-sur-Mer-Str. 1

[www.tv-eiche.de](http://www.tv-eiche.de)