

## So geht's:

- 1 Sprechen Sie hierzu mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie / Er klärt, ob Rehasport für Sie in Frage kommt und füllt mit Ihnen zusammen das erforderliche Formular aus.
- 2 Nachdem Sie Ihre Verordnung vom Arzt erhalten haben, beantragen Sie die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse für Rehasport beim PSÜ e.V.
- 3 Terminabsprache mit dem Rehasport PSÜ e.V. für ein Beratungsgespräch und Koordinierung der Trainingstermine.



# Rehasport

Zur Verbesserung  
Ihrer Lebensqualität

Rehasport PSÜ e.V.

## Kontakt:

Sie haben Fragen zu unseren Rehasport-Angeboten oder möchten einen Beratungstermin vereinbaren?

Dann rufen Sie uns an unter:

07422 244914

Wir freuen uns auf Sie!

Die Trainingsräume befinden sich in der Oberndorfer Straße 7 in Schramberg.

## Impressum:

PSÜ e.V. | Thomas Efthymiou | Oberndorfer Straße 7 | 78713 Schramberg  
E-Mail: [rehasport@prosana-schramberg.de](mailto:rehasport@prosana-schramberg.de) | Telefon: 07422 244914  
Homepage: [www.prosana-schramberg.de/reha](http://www.prosana-schramberg.de/reha)

Photos: [goodluz/Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); [Picture-Factory](https://www.picturefactory.com), [fotolia](https://www.fotolia.com);  
[Photographie.eu](https://www.photographie.eu)/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)  
Gestaltung: Marc Diez-Prida ([www.pascualet.com](http://www.pascualet.com))

Von Ihrem Arzt verordnet,  
von Ihrer Krankenkasse bezahlt.

# Was ist Rehabilitationssport?

Der Rehabilitationssport (Rehasport) ist eine von den gesetzlichen Krankenversicherungen angebotene, kostenfreie Leistung für all jene, die aufgrund einer Erkrankung mit (chronischen) körperlichen Beeinträchtigungen konfrontiert sind. So unter anderem bei:

## orthopädischen Erkrankungen:

Wirbelsäulen-/ Haltungsschäden, Osteoporose, Gelenk- oder Gliedmaßenschäden;

## Erkrankungen im Bereich der Inneren Medizin:

Atemwegserkrankungen, Asthma, Diabetes mellitus, Nierenerkrankungen, Herzproblemen;

## Krebserkrankungen:

Brust-, Prostata- oder Blasenkrebserkrankungen;

## neurologischen Erkrankungen:

Parkinson, Schlaganfall, Multiple Sklerose, Demenz.

Rehabilitationssport ist **frei von Zuzahlung**. Er findet in Gruppen statt und dauert beim PSÜ e.V. 45 Minuten je Übungseinheit. Dabei werden Ihre Kraft und Ausdauer gestärkt sowie Koordination und Flexibilität verbessert.



# Ziele des Rehasports

Vorrangiges Ziel des Rehasports ist es, Sie zum langfristigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining zu motivieren. Weitere Ziele sind:

- Reduktion der Beschwerdesymptomatik;
- Erlernen von Übungen für das selbstständige Training zuhause bzw. geeigneter Übungen für den Arbeitsplatz;
- Verbesserung von Bewegungsqualität und -ökonomie insbesondere bei Alltagsbelastungen;
- Erlernen von Entspannungstechniken zur selbstständigen Anwendung;
- Erhöhung der Lebensqualität und der Sensibilität für eine bewusste Lebensführung;
- Einbindung in eine Gruppe gleichartig Erkrankter und Aufbau neuer Kontakte;
- Integration von körperlicher Aktivität in den Alltag.



Mit Rehasport gehen Sie den ersten Schritt in die richtige Richtung. Bleiben Sie auch darüber hinaus am Ball und bleiben Sie in Bewegung. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Denn durch regelmäßiges Sporttreiben beugen Sie nicht nur Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck und Haltungsschäden vor. Sie stärken darüber hinaus auch Ihre Immunabwehr, regulieren den Fettstoffwechsel und bleiben geistig fit. Heute weiß man, dass körperliche Aktivität, insbesondere bei bereits vorhandenen Risikofaktoren, die Lebenszeit verlängern kann. Regelmäßige Bewegung in Form von Ausdauer- und Kraftsport hält jung und sorgt für körperliches und seelisches Wohlbefinden.