

## Teilnahme am REHA-Sport:

Rehabilitationssport ist eine REHA Maßnahme, die vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezuschusst werden kann. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob er Ihnen eine solche Verordnung (Formular 56) ausstellen kann.

Ziel des REHA-Sports ist, Ausdauer und Kraft zu stärken, sowie Koordination und Flexibilität zu verbessern.

Für die Teilnahme am REHA-Sport des TSV Künzelsau haben Sie die Möglichkeiten:

### 1. Sie sind TSV Mitglied:

Sie haben einen von Ihrem Arzt ausgestellten und von der Krankenkasse genehmigten Antrag auf Kostenerstattung. Dann können Sie ohne weitere Kosten am REHA-Sport teilnehmen.

### 2. Sie sind nicht Mitglied im TSV:

Sie haben einen von Ihrem Arzt ausgestellten und von der Krankenkasse genehmigten Antrag auf Kostenerstattung. Dann können Sie mit einem geringen Unkostenbeitrag pro Monat am REHA-Sport teilnehmen.

### 3. Sie bekommen keine Kostenerstattung von Ihrer Krankenkasse:

Dann werden Sie Mitglied im TSV und bezahlen den gültigen Abteilungsbeitrag.

Nach Ablauf der Kostenübernahme endet die Teilnahmeberechtigung automatisch. Für die weitere Teilnahme am REHA-Sport ist der Vereinsbeitritt in den TSV Künzelsau wie unter Punkt 3 beschrieben erforderlich.

## Anmeldung und Auskünfte:

Ausführliche Informationen erhalten Sie in der TSV Geschäftsstelle. Die Anmeldung zur Teilnahme am REHA-Sport hat in schriftlicher Form zu erfolgen.

### Preise:

Siehe Anmeldeformular: REHA-Sport

### Trainingszeit:

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr  
in der Turnhalle der Grund- und Werkrealschule  
(neben TOLLKÜN)  
In den Schulferien findet kein Training statt.

### Öffnungszeiten der TSV Geschäftsstelle:

**Montags 14.00-18.00 Uhr**

(In den Schulferien geschlossen,  
Di.-So.: Anrufbeantworter)

**TSV Künzelsau 1846 e.V.  
Hallstattweg 36  
74653 Künzelsau**

**E-Mail: [kontakt@tsv-kuenzelsau.de](mailto:kontakt@tsv-kuenzelsau.de)  
Homepage: [www.tsv-kuenzelsau.de](http://www.tsv-kuenzelsau.de)**

**Tel./Fax 07940 - 8457**



# Orthopädie

**Die Orthopädiegruppe  
stellt sich vor.**



- **Patienten mit Erkrankung des Bewegungsapparates**
- Besteht bei Ihnen eine Erkrankung des Bewegungsapparates?
- REHA-Sport bietet Ihnen die Möglichkeit,
- gemeinsam mit anderen Menschen durch
- Bewegung und Sport Ihre Bewegungsfähigkeit
- zu verbessern und den Verlauf von Krankheiten
- positiv zu beeinflussen.
- REHA-Sport hat das Ziel, Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern.
- Ihre eigene Verantwortlichkeit für Ihre
- Gesundheit zu stärken und Sie zum langfristigen,
- selbständigen und eigenverantwortlichen
- Bewegungstraining zu motivieren.
- In all diesen Fällen sind Sie bei der Orthopädiegruppe des TSV Künzelsau bestens aufgehoben. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt!
- In den meisten Fällen kann er Ihnen mit einer Verordnung, die sie bei Ihrer Krankenkasse abzeichnen lassen, helfen.

**Dann gehören Sie zu den Patienten, denen der Hausarzt die Teilnahme in einer Orthopädiegruppe verordnen sollte!**

### **Was geschieht in einer Orthopädiegruppe?**

"Wer rastet - der rostet"

Unser Angebot richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters mit Beschwerden im Bewegungsapparat, wie z. B. chronische Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Gelenk-Endoprothesen, Arthrose oder Schwäche der Muskulatur.

### **Trainingsinhalte:**

Nach einer Aufwärmphase erfolgt eine Gymnastikeinheit mit Kräftigungen und Dehnübungen.

Es werden gezielte Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung der gesamten Muskulatur erlernt.

Wir schulen das Bewusstsein von Haltungs- und Bewegungsmustern.

Die neu erlernten Haltungen und Positionen versuchen wir zu automatisieren. Ebenfalls arbeiten wir an der Übertragung und Integration in den Alltag.

### **Regelmäßige Teilnahme in einer Orthopädiegruppe:**

- steigert die Belastbarkeit und erhöht so die Leistungsfähigkeit
- verbessert den Allgemeinzustand
- erhöht die Lebensqualität
- man lernt gleichartig Erkrankte kennen
- und hat Spaß in der Gruppe.

### **Trainingsziele:**

- Schonhaltung so weit wie möglich abbauen.
- Bewegungsfähigkeit möglichst wieder herstellen, verbessern oder erhalten.
- Sturzprophylaxe

### **LeiterinSusanne Orschau**

Frau Susanne Orschau  
ist lizenzierte Übungsleiterin (B-Lizenz)  
Sport in Rehabilitationsgruppen

- Orthopädie  
mit langjähriger Erfahrung in Orthopädiegruppen

Unsere REHA- Sportgruppe ist durch den  
Württembergischen Versehrtensportverband e.V.  
**anerkannt + zertifiziert.**