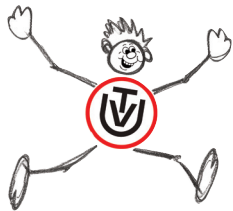


In nur vier Schritten zum Rehasport



1 Sie gehen zum Arzt. Sieht dieser eine medizinische Notwendigkeit, stellt er die Verordnung »Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport« aus (Verordnungsbogen 56).

2 Ihre Krankenkasse prüft die Verordnung und bestätigt die Kostenübernahme. Nach Genehmigung ist die Teilnahme am ärztlich verordneten Rehasport für Sie zuzahlungsfrei.



3 Sie vereinbaren einen Beratungstermin beim Turnverein Uhingen, um die für Sie geeignete Gruppe auszuwählen sowie weitere Informationen zum Angebot zu bekommen.

4 Der vierte und wichtigste Schritt für Sie: Es kann losgehen und Sie sind herzlich willkommen in Ihrer Rehasport-Gruppe beim Turnverein Uhingen.



Sie haben weitere Fragen hierzu?
Rufen Sie uns an, wir unterstützen Sie gerne.

Gemeinsam aktiv!

Sport und Musik

Kursangebote

Rehasport

Fitness-Studio

Gaststätte

SCHWEIZER  05/23
Grafik | Layout | Buchdesign

Geschäftsstelle TVU
Heerstraße 12
73066 Uhingen
Öffnungszeiten:
Mo 17.30–19.30 Uhr
Do 17.30–19.30 Uhr
Tel. (07161) 504 97 99
geschaeftsstelle@tv-uhingen.de
www.tv-uhingen.de
www.facebook.com/TVUhingen



Wegweiser für Patienten und Angehörige



Turnverein Uhingen
1889 e.V.

Gemeinsam aktiv!



Rehasport

nach
ärztlicher
Verordnung

Was ist Rehabilitationssport oder »Rehasport«

»Rehasport« ist ein Bewegungstraining in der Gruppe speziell für Menschen mit körperlichen Beschwerden, mit einer chronischen Erkrankung oder auch nach einer Operation. Häufig bewirken diese gesundheitlichen Probleme deutliche Einschränkungen im Alltag. Ziel des Rehasports ist es daher, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen, Schmerzen zu lindern, die Bewegungsfähigkeit zu verbessern und damit den Betroffenen die Bewältigung ihres Alltags zu erleichtern. Neben dem gemeinsamen Sporttreiben kommt dem Austausch mit anderen eine große, nicht zu unterschätzende Bedeutung zu.

Der Turnverein UHINGEN bietet drei verschiedene Bereiche des Rehasports an: Herzsport (Koronarsport), Krebsport und Orthopädie. Alle Gruppen werden von hierfür speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen und Übungsleitern, die sich regelmäßig fortbilden, geleitet. Beim Herzsport ist zudem während der gesamten Übungszeit ein Arzt anwesend.

Gut (für Ärzte) zu wissen

Rehasport darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden, wobei die Verordnung nicht das ärztliche Budget belastet.

Herzsport Koronarsport

Die Zahl der Herz- und Gefäßerkrankungen, Herzinfarkte und Herzrhythmus-Störungen aufgrund unterschiedlicher Ursachen steigt seit vielen Jahren. Dank der modernen Medizin kann heute in vielen Fällen geholfen werden, in denen früher keine Hilfe möglich war. Somit steigt (glücklicherweise) auch die Zahl derer, die nach einem Infarkt oder einer Herzerkrankung – im wahrsten Sinne des Wortes – einen Schritt zurück in ein »normales Leben« machen müssen. Hierbei kann eine zielgerichtete fachliche Betreuung sehr hilfreich oder gar vonnöten sein.

Ziel der Herzsportgruppe des TVU ist es, mit gezieltem Ausdauertraining bei individueller Pulsvorgabe, wieder Gefühl und Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit zu entwickeln. Leichte Kraftübungen, Atemgymnastik, Spiele und Entspannungsübungen führen bei den Betroffenen zu einer erhöhten körperlichen Leistungsfähigkeit sowie zu einem besseren Wohlbefinden, was wiederum in eine erhöhte Belastbarkeit im Alltag resultiert. Dieses Angebot läuft ganzjährig und wird von Uhinger Ärzten medizinisch betreut.

Orthopädie

Mit unserem Reha-Angebot »Orthopädie« richten wir uns an all diejenigen, die orthopädische Beschwerden haben, also beispielsweise Rückenschmerzen, Schmerzen im Schulter und Nackenbereich, Haltungsschäden, Erkrankungen oder Schädigungen der Gelenke, mit Gelenkersatz und ähnlichem. Als Rehamaßnahme ist die regelmäßige Bewegung unter fachlich qualifizierter Anleitung in vielen Fällen die beste Therapie und wird vom Arzt gezielt verordnet. Ziel hierbei ist es, vorhandene Beschwerden zu lindern und gleichzeitig neuen Beschwerden vorzubeugen. Dabei werden die Koordination, Kraft und Ausdauer verbessert und somit die Betroffenen bei der Selbsthilfe unterstützt.

Krebsport mit oder nach Krebs

Der Krebsport beim Turnverein UHINGEN richtet sich an Personen während und nach einer Krebserkrankung. Laut Experten profitieren von Sport Krebspatienten in nahezu jeder Krankheitssituation. Das Risiko für viele mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen wird deutlich verringert und wer sich bewegt bleibt in der Regel leistungsfähiger und fühlt sich seltener erschöpft. Aber auch Halt und insbesondere soziale Kontakte in dieser schwierigen Lebenssituation findet man in einer Bewegungsgruppe. Die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches mit anderen Betroffenen rund um die Krankheit sind eine wertvolle Stütze und Hilfe im Umgang mit der eigenen Erkrankung.