

Beantragung & Durchführung

Ihr Hausarzt oder Facharzt verordnet den Rehabilitationssport.

Mit der ärztlichen Verordnung melden Sie sich bei mir oder in der Physiopraxis Stephanie Schmidt (Kontakt Daten auf der Rückseite) zu einem Beratungstermin an. Hierbei lernen Sie die REHASPORT-Übungsleiterin kennen und besprechen mit ihr den weiteren Ablauf.

Das REHASPORT-Training findet statt:
Donnerstag, 18.45 – 19.30 Uhr
Otto-Michelsohn-Sportzentrum (OMZ)
Parkstraße 18, 32427 Minden

Ihre Teilnahme am REHASPORT-Angebot des 1.VC Minden wird direkt mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet.

Ihnen entstehen keine Kosten und es besteht keine Verpflichtung zur Mitgliedschaft im Verein!

Nach Ablauf der ärztlichen Verordnung können Sie selbstverständlich weiterhin als Mitglied der Abt. REHASPORT im 1.VC Minden aktiv tätig sein.

Ihre Fragen beantworte ich gern. Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail.

Kirsten Mehwald



REHASPORT-Beauftragte



Kirsten Mehwald

Kontakt:
0571 - 8 29 33 80
kirsten.mehwald@gmx.net
www.vcminden.de

Eine Initiative des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.



Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen



Bewegt GESUND bleiben in NRW!

REHASPORT-Angebote im Sportverein



Abteilung REHASPORT - Orthopädie



Was ist REHASPORT?

Rehabilitationssport ist als ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation im Sozialgesetzbuch IX §44 verankert. Der Landessportbund NRW zertifiziert die Angebote im Sportverein mit dem „DEUTSCHEN STANDARD REHASPORT“. Die qualitätsgesicherten Angebote werden vom Arzt indikationsspezifisch verordnet und von den Rehabilitationsträgern finanziert.

Ziel von REHASPORT ist es, durch Bewegung, Spiel und Sport Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern, um den Rehabilitationsprozess zu unterstützen. Gemeinsam in der Gruppe sollen die Krankheitsbewältigung gefördert, die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt sowie die Motivation zum langfristigen Sporttreiben geweckt werden.

Das soziale Miteinander und der gemeinsame Erfahrungsaustausch sind ebenso wichtig wie die körperlichen Effekte. Darüber hinaus können viele weitere Angebote im Sportverein genutzt werden. Der Sportverein kann eine neue sportliche und soziale Heimat werden.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin und überzeugen Sie sich selbst!

Gesund durch Sport

Hilfe zur Selbsthilfe

Die Übungseinheiten, einmal wöchentlich, 45 Min., über 18 Monate, sind für Frauen und Männer aller Altersstufen geeignet.

Durch die verbindliche, regelmäßige Teilnahme an den Trainingsmaßnahmen werden körperliche Beeinträchtigungen ausgeglichen bzw. gesundheitliche Beschwerden gelindert.

Das gemeinsame Üben in festen Gruppen fördert die Motivation zum regelmäßigen Bewegungstraining und bildet die Voraussetzung für das Erreichen von gruppendynamischen Prozessen.

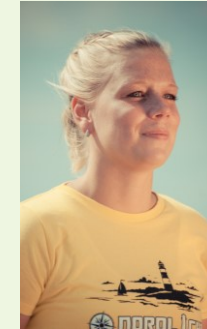
Im Reha-Sport geht es nicht um Leistung, sondern darum, Bewegung sorgsam zu portionieren.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden individuell unterstützt und vorhandene Bewegungseinschränkungen berücksichtigt.

Die Übungsleiterin gestaltet das Training vielseitig und setzt gezielt Handgeräte, wie Pezzibälle, Thera-Bänder, Gymnastikstäbe, Fausthanteln, Rubberbands, Redondo-Bälle, Sissel Fascia-Roller, Togu-Brasil, etc. ein.

Unsere Fachkraft

Kim Kröger



**Physiopraxis
Stephanie Schmidt**
Königswall 53
32423 Minden

Tel. 0571 - 93 41 97 47
physiopraxis-minden@t-online.de

Homepage:
www.physiopraxis-minden.de

Qualifikation:

- Kursleiterin Sportgruppen
- Manuelle Lymphdrainage
- Kinesio-Taping
- **REHASPORT Orthopädie**
- Fitnesstrainerin
- Body-Pump
- Sportphysiotherapie

Vereinsadresse:



1.VC Minden – Geschäftsstelle

Hahler Str. 112

32427 Minden

Tel. 0571 - 2 77 78 | Fax 0571 - 8 29 33 75

info@vcminden.de

www.vcminden.de

