

Lieber REHA Sport Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

herzlich willkommen in Ihrer REHA Sportgruppe beim TSV 1885 Friedberg-Fauerbach e.V.

Mit diesem Brief möchten wir Sie über Inhalt und Zweck des REHA Trainings informieren und alle relevanten Fragen rund um den Ablauf des REHA Sports in unserem Verein informieren.

Die Teilnahme am REHA Sport ist für Sie als Teilnehmer mit einer Verordnung kostenlos und erfordert keine Mitgliedschaft im Verein. In der Regel haben Sie 18 Monate für 50 Einheiten, im Herzsport 36 Monate für 120 Einheiten, 24 Monate für 90 Einheiten oder 12 Monate für 45 Einheiten Zeit, um Ihre Trainingseinheiten bei uns zu absolvieren.

Ziel des REHA Sports

Als Gruppentraining konzipiert, ersetzt der REHA Sport keine individuelle Physiotherapie. Das Ziel ist vielmehr eine Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, gezielter Kraftaufbau der Rumpfmuskulatur und eine Verbesserung der Koordination und Alltagsmotorik. Dieses Ziel ist jedoch nur durch regelmäßiges Training gewährleistet.

Unser Tipp: Merken Sie sich die Übungen, die Sie als besonders wohltuend empfinden und üben Sie mehrmals in der Woche zu Hause.

Viele Teilnehmer merken schon nach wenigen Wochen eine Verbesserung ihres Körpergefühls, ihres Schmerzbildes und ihrer Beweglichkeit. Dennoch: Haben Sie Geduld! Nicht ohne Grund räumt Ihnen Ihre Krankenkasse i.d.R. eineinhalb Jahre für Ihr Training ein. Nutzen Sie die Zeit und lassen Sie keine unnötigen Lücken im Training entstehen.

Organisatorisches

Teilnahmebestätigung:

Jedes Training muss von Ihnen auf einer Unterschriftenliste mit Datum quittiert werden. Ihr Trainer hält dafür einen Ordner bereit – sprechen Sie ihn an.

Fehlzeiten:

Sie müssen einzelne Fehlstunden nicht entschuldigen. Dafür räumt Ihnen Ihre Krankenkasse ausreichend Zeitraum für die Absolvierung Ihrer Übungseinheiten ein. Längere Fehlzeiten – ab 3 Wochen – teilen Sie uns bitte mit. Bei Abwesenheiten aus medizinischen Gründen können wir Ihnen Ihren Platz in Ihrer REHA Gruppe freihalten.

Durch lange Wartelisten für den REHA Sport werden wir ansonsten Ihren ungenutzten Platz an einen anderen Teilnehmer vergeben. Somit hätten Sie Ihren Anspruch auf Teilnahme verwirkt.

Damit es dazu nicht kommt: Teilen Sie uns längere Ausfallzeiten (ab 3 Wochen) rechtzeitig mit – entweder bei Ihrem Trainer oder in der Geschäftsstelle des TSV, Tel.: 06031/62300 bzw. per Mail: info@tsvff.de

Schmerzen während oder nach dem Training

Auch REHA Sport kann und soll Sie fordern. Lernen Sie, auf Ihren Körper zu hören und überfordern Sie ihn nicht. Sollten Sie während des Trainings oder regelmäßig danach Schmerzen haben, brechen Sie die Übung ab und sprechen Sie mit Ihrem Trainer darüber.

Ablauf der Verordnung

Eine dauerhafte Teilnahme in Ihrer REHA-Sportgruppe mit 2 oder mehr

Folgeverordnungen ist nicht möglich. Mit der ersten Folgeverordnung kann die Teilnahme in der REHA-Sportgruppe fortgesetzt werden. Dies setzt voraus, dass die Teilnahme an der REHA-Sportgruppe bei der ersten Verordnung regelmäßig erfolgte (vollständige Ausnutzung aller Einheiten innerhalb der Gültigkeit der Verordnung ohne längere Fehlzeiten).

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit in den Verein einzutreten und an den übrigen Kursangeboten teilzunehmen. Die Kosten dafür sowie unser großes Angebot im Gesundheits- und Breitensport finden Sie auf unserer Homepage und im Flyer „Lust auf Bewegung“ im Foyer der Turnhalle.

Zu einem erhöhte Vereinsbeitrag von 142,00 € im Jahr besteht grundsätzlich die Möglichkeit weiterhin an einer REHA-Sportgruppe teilzunehmen. Dies setzt freie Kapazitäten in der Gruppe voraus. Die Teilnahme von Vereinsmitgliedern in einer REHA-Sportgruppe ist begrenzt.

Ferien

Wir bemühen uns, auch während der Schulferien den REHA Sportbetrieb weitgehend aufrechtzuerhalten. Das gelingt leider nicht immer lückenlos.

Kontakt und Info

Homepage: tsv-friedberg-fauerbach.net oder per Telefon unsere Geschäftsstelle: 06031/62300.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Erfolg beim REHA Sport.