

Leitfaden REHA Sport im TSV Friedberg-Fauerbach 1885 e.V.



Lieber REHA Sport Teilnehmer,

herzlich Willkommen in Ihrer REHA Sportgruppe beim TSV Friedberg Fauerbach 1885!

Mit diesem Brief möchten wir Sie über den 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 Verordnungspatient kostenlos und erfordert keine Mitgliedschaft im Verein. In der Regel haben Sie 18 Monate Zeit, um 50 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 6 Wochen – teilen Sie uns bitte mit, damit wir Ihnen Ihren Platz in der REHA Gruppe freihalten können.

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 6 Wochen) rechtzeitig mit - entweder bei Ihrem Trainer oder in der Service-Stelle des TSV, Tel.: 06031/62300 bzw. per Mail : tsvff@gmx.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

Wenn Ihre Verordnung abgelaufen ist bzw. Sie Ihre 50 Übungseinheiten „abtrainiert“ haben, haben Sie die Möglichkeit Ihren Arzt nach einer Folgeverordnung zu fragen. Wenn Sie keine weitere Verordnung bekommen, oder die Kasse die Kosten nicht weiter übernimmt, dann haben Sie die Möglichkeit, in den Verein einzutreten und weiterhin am REHA Sport teilzunehmen. Hierbei greift der erhöhte Vereinsbeitrag i.H.v. 130€.

Alternativ können Sie auch in eine andere Sportgruppe des TSV wechseln. Die Kosten dafür sowie unser großes Angebot an Gymnastik finden Sie auf <http://www.tsv-friedberg-fauerbach.net> oder im Flyer „Lust auf Bewegung“ im Foyer der Turnhalle.

Wenn Sie unsicher sind, was für Sie das Passende ist, berät Sie ihr Trainer gerne.

Ferien

Wir bemühen uns, auch während der Schulferien den REHA Sportbetrieb weitgehend aufrechtzuerhalten. Das gelingt leider nicht immer lückenlos. Im Zweifelsfall informieren Sie sich auf unserer Homepage oder telefonisch in der Geschäftsstelle, ob das Training stattfindet.

Kontakt und Info

Homepage: <http://www.tsv-friedberg-fauerbach.net> oder per Telefon unsere Servicestelle: 06031/62300.

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

Ihr TSV-Friedberg-Fauerbach

