

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 Verordnungspatient 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 4 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 4 Wochen) rechtzeitig mit – entweder bei Ihrem Trainer oder in der Geschäftsstelle des TSV, Tel.: 06031/62300 bzw. per Mail: [tsvff@gmx.de](mailto: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**

**Eine dauerhafte Teilnahme in Ihrer REHA-Sportgruppe mit 2 oder mehr Folgeverordnungen ist nicht möglich.** Mit einer Folgeverordnung werden Sie wieder auf der Warteliste geführt oder wechseln in eine andere Gruppe mit freien Plätzen. Sie haben allerdings die Möglichkeit, in den Verein einzutreten und so am REHA Sport teilzunehmen. Hierbei greift der erhöhte Vereinsbeitrag von 130€ im Jahr.

Alternativ können Sie auch in eine andere Sportgruppe des TSV wechseln. Die Kosten dafür sowie unser großes Angebot im Gesundheits- und Breitensport finden Sie 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: [tsv-friedberg-fauerbach.net](http://tsv-friedberg-fauerbach.net) oder per Telefon unsere Geschäftsstelle: 06031/62300.

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

Ihr TSV 1885 Friedberg-Fauerbach e.V.

Stand: 5.2020