



## Reha-Sport Orthopädie im Bereich der Wirbelsäule

Sport- und Kulturgemeinde Erfelden e.V.

**Mo:** 11:00 – 12:00 Uhr, 12:00 – 13:00 Uhr, 17:00 – 18:00 Uhr, 17:30 – 18:15 Uhr, 18:00 – 19:00 Uhr,  
18:30 – 19:15 Uhr und 19:15 – 20:15

**Mi:** 17:00 – 18:00 Uhr und 18:15 – 19:15 Uhr

**Do:** 19:30 – 20:30 Uhr

Anmeldung direkt über den Standort **SKG Erfelden e.V.**

Rheinallee 42, 64560 Riedstadt, Tel.: 0176 23385299, christine.ganster@icloud.com

Die Gruppe wird durch einen qualifizierten Fachübungsleiter im Bereich Orthopädie betreut.

- Max. 15 Personen
- Regelfall: 50 Übungseinheiten in 18 Monaten
- Dauer der Stunde: 45 Min.

### Indikationen = Krankheitsbilder

- chronischen Schmerzen (z.B. Rücken)
- Wirbelsäulen-/Haltungsschäden
- Osteoporose
- Gelenkschäden
- Amputationen/Gliedmaßenschäden
- Knie- und Hüft-Tep
- Arthrose



**Voraussetzungen** für den Reha-Sport und die Teilnahme nach § 44 SGB IV sind eine ärztliche Verordnung (Formular: 56), der aktuelle Befund von Ihrem Arzt und der Entlassungsbericht Ihrer Klinik. Haben Sie diese Unterlagen bekommen, können Sie sich von Ihrem Kostenträger (Ihre gesetzliche Krankenkasse) die Verordnung genehmigen lassen. Liegt Ihnen die Genehmigung vor, können Sie starten!

### Ziele des Kurses

Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen und Anleitung zur eigenständigen Durchführung funktioneller Übungs- und Trainingsformen

- Verbesserung / Stabilisierung der Belastbarkeit
- Aufbau und Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Aufbau von Muskelkraft
- Kommunikation mit anderen Betroffenen
- Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit
- Steigerung der Lebensqualität