



Reha-Sport

Zeit für Ihre Gesundheit

Gruppen für

- » Orthopädie
- » Krebsnachsorge
- » Lungensport
- » Neurologie



... wir
bewegen
die Region!



Unsere Reha-Sport-Angebote

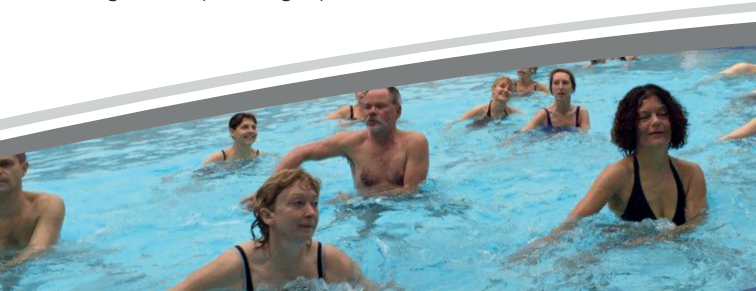
Ziel und Zweck des Rehabilitationssports:

- » Ausdauer und Kraft stärken
- » Koordination und Beweglichkeit verbessern
- » Selbstbewusstsein erhöhen
- » Hilfe zur Selbsthilfe

Unsere Reha-Sport-Abteilung hat als oberstes Ziel die **Erhaltung und Wiedergewinnung von Gesundheit und körperlicher Leistungsfähigkeit**. Wir bieten Bewegungsprogramme für **alle Altersklassen** und verschiedene **Krankheitsbilder**. Dabei liegt uns besonders das Gemeinschaftsgefühl, der **Kontakt zu Gleichgesinnten** und der Spaß bei der gemeinsamen sportlichen Aktivität am Herzen.

... bei neurologischen Erkrankungen

für Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall, Multiple Sklerose (MS), Parkinson. Gangschulung zur Verbesserung des Gleichgewichts, Gedächtnis-/Konzentrationsübungen, Entspannung, Spiele.





... bei orthopädischen Erkrankungen

Gymnastikgruppen

für Menschen, die eine funktionelle Gymnastik auch am Boden (auf der Matte) ausüben können.

Übungen mit hochwertigen Trainingsgeräten für den gesamten Bewegungsapparat im Gehen, Stehen, Liegen, Knien & Sitzen.

Wassergymnastik

für Menschen mit einer fortgeschrittenen Gelenkerkrankung.

Vorteil: Durch die schonenden Bewegungen im Wasser sind die Übungen kaum belastend für die Gelenke.

Für die Teilnahme am „Reha-Sport im Wasser“ ist eine Mitgliedschaft im KSV Baunatal, Abteilung Reha-Sport erforderlich.

Hocker-/Rollatoren-Gymnastik

für Menschen, denen es schwerfällt, Übungen auf dem Boden liegend auszuführen oder eigenständig zu stehen.

Gehen, stehen, sitzen, bewegen. Nach dem Motto „Locker vom Hocker/Rollator“ werden rückschonende Übungen für den Bewegungsapparat durchgeführt.





Reha-Plus – verbindet ...

1. funktionelle Gymnastik in der Gruppe (Kassenleistung) mit
2. Training im Gerätezirkel in der Gruppe (Zusatzleistung).

Für die Teilnahme an „Reha-Plus“ ist eine Mitgliedschaft im KSV Baunatal, Abteilung Reha-Sport erforderlich.

Reha-Sport für Kinder und Jugendliche

für Kinder und Jugendliche mit Skoliose und anderen Rückenproblemen, Haltungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsschwäche in Verbindung mit Übergewicht.

Lungensport

für Menschen mit chronisch obstruktiven Atemwegs- und Lungenkrankheiten, COPD, Asthma bronchiale, interstitiellen Lungenkrankheiten, Mukoviszidose, pulmonaler Hypertonie.

Die kontinuierliche Ausübung von Lungensport unterstützt die Aufrechterhaltung und Wiedergewinnung der körperlichen Leistungsfähigkeit.





Sport in der Krebsnachsorge

Angebote nur für Frauen:

Reha-Sport nach Brustkrebs

Abgestimmtes Training zur Wiederherstellung der Belastbarkeit und des körperlichen und seelischen Wohlbefindens nach der Krebsdiagnose.

Reha-Sport nach urologischen Erkrankungen

Gezieltes Beckenbodentraining für Frauen aufgrund evtl. Tumore oder Schwächung der Beckenbodenmuskulatur.

Angebot nur für Männer:

Reha-Sport nach Prostatakrebs

Gezieltes Beckenbodentraining für Männer nach Prostata-OP oder anderen urologischen Krebserkrankungen.

Angebot für Frauen und Männer:

Gemischte Gruppe

Training für alle mit anderen Krebsdiagnosen.



Ihr Weg zur Teilnahme am Reha-Sport des KSV Baunatal

Grundsätzlich gilt: Für die Teilnahme benötigen Sie eine vom Arzt ausgestellte und von der Krankenkasse genehmigte Verordnung für Rehabilitationssport (Formular 56).

1. Termin beim Arzt – Ausstellung einer Verordnung für Reha-Sport (Formular 56)



2. Verordnung bei der Krankenkasse zur Genehmigung einreichen

3. Terminvereinbarung/Beratung beim KSV Baunatal zur Einteilung in eine Gruppe

4. Teilnahme am Reha-Sport und Mitgliedschaft im KSV Baunatal, Abteilung Reha-Sport

5. Nachhaltigkeit – Sie können nach abgelaufener Verordnung eine Folgeverordnung beantragen oder als Mitglied der Abteilung Reha-Sport weiter am Reha-Sport teilnehmen.

Ihre Teilnahme am Reha-Sport wird durch die jeweilige Krankenkasse gemäß SGB IX § 44 bezuschusst.





Übersicht Reha-Sport

Unsere Sportstätten:

KSV Sportwelt, Altenritter Straße 37, Baunatal (am AquaPark)

KSV SportCampus, bdks, Kirchbaunaer Straße 19, Baunatal

AquaPark, Altenritter Straße 41, Baunatal

Kursraum 4 (West), Lübecker Straße 26, Baunatal-Großenritte

Mitgliedschaft im KSV Baunatal:

Vom ersten Tag an Vereinsmitglied sein und Teil einer funktionierenden Solidargemeinschaft werden! Die Mitgliedschaft eröffnet zahlreiche Zusatzangebote (z.B. Nordic Walking, Bosseln), gesellige Anlässe, Feiern und Fahrten und bietet Ihnen eine sportliche Heimat unter Gleichgesinnten.

Preise:

Mitgliedschaft im Reha-Sport:

4,50 € monatlich Grundbeitrag im Hauptverein

4,00 € monatlich in der Reha-Sport-Abteilung

Kündigung zum 30.06. und 31.12.

Ihr Vorteil:

Lizenzierte Übungsleiter, zertifizierte Übungsgruppen, hochwertig ausgestattete Übungsräume und Trainingsgeräte.



Kontakt

Information und Beratung

Reha-Sport-Team:

T.: 0561 570599-0

Fax: 0561 570599-14

reha-sport@ksv-baunatal.de

www.facebook.com/ksvbaunatalrehasport

Persönliche Beratungszeit:

jeden Dienstag in der KSV Sportwelt von 16 – 18 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Hauptverein KSV Baunatal e.V.

Geschäftsstelle

Altenritter Straße 37

34225 Baunatal

www.ksv-baunatal.de

www.facebook.com/ksvbaunatal



Weitere Infos:

www.reha-sport.ksv-baunatal.de