



Rehabilitationssport findet als Gruppentraining statt, das von qualifizierten Übungsleitern betreut wird. Beim Rehasport handelt sich um eine Leistung für von (körperlich) Behinderung bedrohten Menschen.. Der Arzt verordnet die Teilnahme am Rehasport. Er händigt betroffenen Menschen das Formular 56 für Rehasport oder Funktionstraining aus. Das Sozialgesetzbuch schreibt einen Leistungsanspruch im §64 SGB IX als ergänzende Maßnahme gesetzlich vor. Damit gilt: „Rehasport – vom Arzt verordnet und zu 100% von den Krankenkassen bezahlt!“

Ziele des Rehasports

Neben der Eingliederung ins Berufs- und Alltagsleben verfolgt der Rehasport weitere Ziele. So soll der Teilnehmer nach Ablauf der Maßnahme (meist 24-36 Monate) motiviert werden, die erlernten Übungen in Eigenverantwortung durchzuführen. Das finale Ziel lautet, den Reha Sportler dauerhaft zu einer gesunden Lebensweise mit regelmäßiger sportlicher Betätigung zu bewegen.

Teilnahme am Rehasport

- .Der Arzt, gewöhnlich der Hausarzt, verordnet seinem Patienten Rehabilitationssport und stellt ihm das *Formular 56* aus.
- .Diese Verordnung muss bei der Krankenkasse des Patienten eingereicht und genehmigt werden
- **Nach Genehmigung melden Sie sich bei mir**



Mein Name ist Frank Kühne

Ich bin Übungsleiter für Breitensport C-Lizenz, sowie Rehasport B-Lizenz für verschiedene Indikationen.

Meine Kurse biete ich über den

[Kneipp-Verein Petershagen e.V. an.](#)



Kontakt

Frank Kühne

0176-43412673

Mail: frank-kuehne@FK-fitness.de



FK-FITNESS

0176-43412673



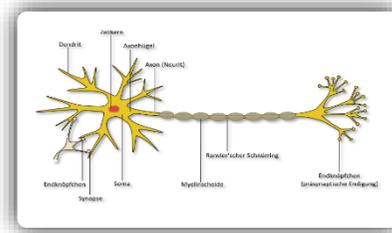


Rehasport für Lungen Erkrankungen

Teilnehmer mit chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma, COPD, Bronchiektasen, Lungenfibrose oder Sarkoidose. Oder eine Langzeit Sauerstoffversorgung sind uns willkommen. Bewegungsmangel und den damit verbundenen gesundheitsgefährdenden Folgeerscheinungen vorzubeugen und um körperliche Fitness als individuelle interne Ressource zu fördern, ist Bewegung im Kraft- und Ausdauerbereich zwingend notwendig. Ebenso wird durch Bewegung in der Gruppe, das soziale Leben gefördert.

10 Gründe für die Teilnahme am Lungensport:

1. Verbesserung von Kraft und Ausdauer
2. Verbesserung von Flexibilität und Koordination
3. Erhöhung der Leistungsfähigkeit
4. Reduzierung von Atemnot
5. Verbesserung der Alltagsbewältigung
6. Freude an der Bewegung
7. Abbau von Ängsten
8. Stärkung des Selbstbewusstseins
9. Stärkere soziale Einbindung durch gemeinsame Aktivitäten
10. Verbesserung der Lebensqualität



Rehasport bei neurologischen Erkrankungen

- Förderung der Mobilität und Sprache
- Lockerung von Spastiken
- Regulation des Muskeltonus (Spannungszustand der Muskeln)
- Verbesserung der Koordination und Motorik
- Schulung des Gleichgewichtssinns
- Stimmungssteigerung
- Soziale Kontakte
- Neues Selbstvertraue
- Verbesserung der Lebensqualität
- Minderung des Risikos eines weiteren Schlaganfalls durch positive Beeinflussung der Blutfettwerte und des Blutdrucks.
- Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit.
- Verbesserung der Hirnleistung und Denkfunktionen.
- Folgeerkrankungen vermeiden

RÜCKEN & GANZKÖRPER-GYMNASTIK (KURS OHNE REHASPORT VERORDNUNG)

Rückenschmerzen sind ein Volksleiden der modernen Zivilisation: Fast jeder Mensch leidet mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen im oberen, mittleren oder unteren Rücken. In den allermeisten Fällen sind die Ursachen nicht bedrohlich. Vieles lässt sich selbst gegen Rückenschmerzen tun.

Muskelschmerzen können plötzlich auftreten oder chronisch verlaufen. Meistens stecken harmlose Verspannungen, Zerrungen oder Verletzungen dahinter, die von selbst ausheilen. Fehlhaltungen und Überbeanspruchung sind oft die Ursache von chronischen Muskelverspannungen. Manchmal sind Muskelschmerzen aber auch ein Begleitsymptom schwerer Erkrankungen der Muskulatur selbst, des Nervensystems, des Skeletts oder anderer Organe.