

Die meist gestellten Fragen.

Findet Rehasport in Gruppen statt oder an Geräten?
Rehasport in der FT findet ausschließlich in Gruppen und mit Kleingeräten statt.

Gibt es feste Gruppen oder kann ich flexibel vorbei schauen?
Bevor Sie mit Ihrem Rehasport in der FT beginnen findet ein Einführungsgespräch statt. In dem Einführungsgespräch werden Sie einer festen Gruppe zugeordnet.

Wie lange ist die Verordnung gültig?
In der Regel haben Sie mit einer Verordnung Anspruch auf 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten. Beim Herzsport sind es in der Regel 90 Einheiten innerhalb von 24 Monaten.

Ist Funktionstraining Rehabilitationssport?
Rehabilitationssport ist nicht Funktionstraining. Auf Ihrer Verordnung muss somit Rehabilitationssport stehen.

Wie schnell muss ich nach Erhalt der Verordnung beginnen?
Bei der deutschen Rentenversicherung müssen Sie innerhalb von drei Monaten nach Erhalt der Verordnung mit dem Rehasport beginnen.

Rehasport

Bewegung für mehr Lebensqualität und Lebensfreude

Rehasport hat zum Ziel durch Bewegung, Spiel und Sport die Bewegungsfähigkeit und die allgemeine Leistungsfähigkeit zu verbessern und zu stärken, um so den Betroffenen eine (Wieder-) Eingliederung ins Berufs- und Alltagsleben zu ermöglichen.

Rehasport findet immer in Gruppen und unter qualifizierter Betreuung statt.

Die Übungsleiter:innen haben eine spezielle Ausbildung und werden in einigen Angeboten von Mediziner:innen unterstützt.



Alle Rehasport Angebote im Überblick
ft1844.de/rehasport



Rehabilitationssport

Bewegung für mehr Lebensqualität

Definition. Information. Ablauf.

Ihr Rehasport in der FT.

Kontakt

Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.
Schwarzwaldstraße 181
79117 Freiburg
Telefon (0761) 38 99 18 44
rehasport@ft1844-freiburg.de
www.ft1844.de



Teilnahme am Rehasport

Verordnung | Antrag auf Kostenübernahme

Damit Sie am Rehasport teilnehmen können, benötigen Sie eine Verordnung, einen Antrag auf Kostenübernahme.

Gesetzliche Krankenkassen

Über Ihre Ärztin, Ihren Arzt können Sie sich den Antrag auf Kostenübernahme (Formular 56: Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport) ausfüllen lassen. Die Verordnung enthält neben der Diagnose die Anzahl der Übungseinheiten und eine Empfehlung zur Häufigkeit der Teilnahme pro Woche. Die vom Arzt ausgestellte Verordnung reichen Sie bei der Krankenkasse zur Kostenübernahmeerklärung ein.

Private Krankenkassen

Wenn Sie privat versichert sind, übernehmen Sie die Rehasportkosten vorerst selbst und reichen Ihre allgemeine Verordnung Ihrer Ärztin, Ihres Arztes bei uns ein. Die Höhe der Kostenübernahme kann bei privaten Krankenkassen unterschiedlich sein. Auf Ihrer allgemeinen Verordnung sollte Rehasport vermerkt sein.

Deutsche Rentenversicherung

Bei der Rentenversicherung gilt das Formular G850, welches einen Leistungsumfang von sechs Monaten umfasst. Die Verordnung erhalten Sie in der Regel im Anschluss an Ihre Rehabilitationsmaßnahme. Der Rehasport muss in diesem Fall innerhalb von drei Monaten nach Erhalt der Verordnung begonnen werden.

So läuft Ihr Rehasport in der FT ab

- 1 Einführungsgespräch vereinbaren**
Vereinbaren Sie Ihr persönliches Einführungsgespräch mindestens zwei Wochen bevor Sie mit Ihrem Rehasport beginnen möchten.
Das Einführungsgespräch findet telefonisch oder persönlich in der FT-Geschäftsstelle statt.
Die Terminvereinbarung für das Einführungsgespräch können Sie persönlich, telefonisch (0761-3899 18-44), oder per Mail (rehasport@ft1844-freiburg.de) vornehmen.
- 2 Einführungsgespräch**
Zum Einführungsgespräch benötigen Sie Ihre Verordnung, so dass auf Grund dieser beim Einführungsgespräch die diagnosebasierte Einteilung in die für Sie optimale Gruppe erfolgen kann. **Die Verordnung muss uns spätestens eine Woche vor Beginn des Rehasports vorliegen.** Desweiteren wird beim Einführungsgespräch der Anmeldebogen ausgefüllt und alles organisatorisch Notwendige besprochen.
- 3 Teilnahme am Rehasport**
Jede Rehasportstunde muss dokumentiert werden, d.h. die Leitung Ihres Rehasportangebotes hat eine Liste auf dieser Sie nach jeder Stunde unterschreiben müssen. Dies ist wichtig für die Abrechnung Ihres Rehasports.
Sollten Sie an einer Rehasportstunde nicht teilnehmen können, so bitten wir Sie um eine kurze Rückmeldung (0761-3899 18-44, rehasport@ft1844-freiburg.de). **Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ihren Platz, so fern Sie 3x unentschuldigt fehlen, nicht weiter freihalten können.** Denken Sie an bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und ein Handtuch.
- 4 Abschlussgespräch | Fortsetzung**
Im Abschlussgespräch möchten wir mit Ihnen gemeinsam Ihren Rehasport in der FT analysieren. Konnten Ihre anvisierten Ziele erreicht werden? Wenn ja, welche weiteren Trainingmöglichkeiten gibt es, so dass das Erreichte erhalten oder gar verbessert werden kann? Oder hat Ihre Rehamaßnahme nicht den gewünschten Erfolg erzielt und Sie benötigen möglicherweise eine weitere Verordnung? **Gerne möchten wir mit Ihnen gemeinsam darüber sprechen. Vereinbaren Sie Ihr Abschlussgespräch gerne 3-4 Wochen vor Ablauf Ihrer Rehamaßnahme.**

Ergänzendes Training zum Rehasport

Die aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) raten Menschen zwischen 18-64 Jahren 150-300 Minuten in der Woche aktiv zu sein. Für Menschen ab 65 Jahren ist ein mindestens 3 Mal wöchentliches Training in Form von Koordination, Gleichgewicht und Stärkung der Muskelkraft empfehlenswert. Dies sind Umfänge, die der Rehasport alleine nicht stemmen kann. Vielmehr dient das Angebot als erster Schritt auf dem Weg zu einer gesteigerten Lebensqualität durch regelmäßige Bewegung.

Als Verein bietet die Freiburger Turnerschaft ein vielseitiges Gesundheitsangebot an, das optimal in Kombination mit dem Rehasport durchgeführt werden kann. Auch ein zusätzliches Training im Gesundheits- und Fitnessstudio oder im Hallenbad ist denkbar. Fragen Sie einfach in Ihrem Einführungsgespräch nach möglichen Zusatzangeboten oder sprechen Sie Ihre Rehasporttrainerin, Ihren Rehasporttrainer an.

Was kommt nach dem Rehasport

Nach Ablauf Ihrer Verordnung ist es möglich, mit einer Folgeverordnung weiterhin am Rehasport teilzunehmen. Zudem sind im Anschluss an die Rehamaßnahme sanfte Angebote aus dem Gesundheitsbereich sowie ein moderates Training im Gesundheits- und Fitnessstudio möglich. Lassen Sie sich hier gerne beim Abschlussgespräch beraten oder sprechen Sie Ihre Rehasporttrainerin, Ihren Rehasporttrainer an.