

§ 20 zertifizierte Präventionskurse

Diese Kurse werden von Krankenkassen bezuschusst oder vollständig übernommen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse. Diese Kurse werden von der Sporttherapeutin Christina Hermann durchgeführt.

Kindern durch Spaß und Spiel den Rücken stärken

Dienstags ab 27.03.2018 um 15.30 Uhr in der kleinen Turnhalle der Kochertalschule Oedheim

Dauer: 45 min - 10 Termine - 99,- €

Ladies after work – funktionelles Training

Dienstags ab 27.03.2018 um 18.00 Uhr in der Tannenstr. 18, Oedheim

Dauer: 60 min - 10 Termine - 109,- €

Fit durch den Winter – funktionelles Training

Dienstags ab 27.03.2018 um 11 Uhr oder

Mittwochs ab 28.03.2018 um 18 Uhr je in der Tannenstr. 18, Oedheim

Dauer: 60 min - 10 Termine - 109,- €



NEU NEU NEU NEU NEU

Alle Angebote des medline e. V. Oedheim werden von zahlreichen **Krankenkassen bezuschusst** oder vollständig übernommen und von **Sport- oder Physiotherapeuten** angeleitet.

Informieren Sie sich über **Rehasport**, auch im Oedheimer Hallenbad und **Kurse**, auch für Kinder unter **Tel. 07136-9917682**

Rehasport

Was ist Rehasport?

Unter Rehasport versteht man Gruppenübungen, die von spezifisch weitergebildeten Rehasportgruppenleitern angeleitet werden. Im medline e. V. haben Sie den Vorteil, dass ausschließlich **Sport- und Physiotherapeuten** die Rehasportgruppen leiten. Während des Trainings kommen Kleingeräte zum Einsatz z. B. Hanteln, Therabänder, Bälle usw. Großgeräten sind beim Rehasport ausdrücklich nicht vorgesehen. Der medline e. V. führt zwei Arten von Rehasport aus: orthopädischer Rehasport und Rehasport nach Krebs.

Der Rehasport findet nach **ärztlicher Verordnung** statt, diese umfasst in der Regel 50 – 120 Rehasporteinheiten. Je nach Verordnung ist eine Teilnahme 1-2 X wöchentlich vorgesehen. Hierbei müssen Sie darauf achten, dass die Teilnahme nicht an zwei aufeinanderfolgenden Tage stattfinden darf.

Ihre Verordnung muss **vor Beginn des Kurses von Ihrer Krankenkasse genehmigt** werden. Hierzu müssen Sie mit der Verordnung Ihre Krankenkasse aufsuchen.

Welche Kurse gibt es?

1) Allgemeiner orthopädischer Rehasport

Hier finden allgemeine Körperübungen statt, ohne auf ein spezifisches Problem einzugehen, oder den Fokus auf eine Körperregion zu richten. Ziel der Übungen ist Beweglichkeit zu erlangen oder zu erhalten.

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen, wobei der WBRS ausdrücklich eine Überbelegung empfiehlt, um Ausfälle zu kompensieren.

Dauer: 45 min

2) Leidensspezifischer orthopädischer Rehasport

Hier wird spezifisch auf Ihre Beschwerden eingegangen. Alle Übungen fokussieren sich auf Ihre Beschwerderegion. Ziel ist es, durch Übungen eine bessere Beweglichkeit und Linderung der Beschwerden zu erlangen. Um an einer leidensspezifischen Rehasportgruppe teilnehmen zu können ist eine Mitgliedschaft im medline e. V. notwendig.

Aus dieser Mitgliedschaft ergeben sich für Sie folgende Vorteile:

- Sie nehmen an einer leidensspezifischen Rehasportgruppe teil.
- Nach Vorgaben des WBRS beträgt die Dauer je Rehasporteinheit 45 min. Sie erhalten eine Verlängerung um 15 min je Rehasporteinheit. Es ergibt sich daraus eine Gesamtdauer von 60 min je Rehasporteinheit.
- Nach Vorgaben des WBRS beträgt die maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Eine Überbelegung um Ausfälle zu kompensieren ist vom WBRS gestattet und wird ausdrücklich empfohlen. Wir garantieren eine um 3 Personen reduzierte Teilnehmerzahl je leidensspezifischer Rehasportgruppe.

Es gibt derzeit zwei Arten leidensspezifischer orthopädischer Rehasportgruppen:

- Rücken Spezial
- Beine Spezial für Hüfte, Knie und Fußgelenke