



 **BOCHUMER
GESUNDHEITSSPORT e.V.**

RuhrSportReha
Bochum



Eine Information über den

Rehasport

Ihr Arzt hat Ihnen Rehabilitationssport verordnet?
Dann sind Sie im Bochumer Gesundheitssport e. V.
der RuhrSportReha Bochum genau richtig.

Haben Sie Fragen?

Bochumer Gesundheitssport e. V.
in der RuhrSportReha Bochum GmbH
Gudrunstraße 56 • 44791 Bochum

RuhrSportReha im St. Josef-Hospital
Telefon 0234 / 509-5113 und -5114
Telefax 0234 / 509-5112
info@ruhrsportreha.de

RuhrSportReha im St. Maria-Hilf-Krankenhaus
Telefon 0234 / 8792-294
Telefax 0234 / 8792-295



Sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem Flyer geben wir Ihnen einen Überblick über das Angebot für Rehabilitationssport.

Die Mitgliedschaft

Sie müssen nicht zwingend Mitglied im Bochumer Gesundheitssportverein sein, um am Rehabilitationssport teilzunehmen. Jedoch bietet eine kostenpflichtige Mitgliedschaft eine Menge Vorteile: Mitgliedern stehen neben den verordneten 50 Trainingseinheiten folgende Angebote zur Verfügung:

- eine Eingangsuntersuchung durch einen unserer Physiotherapeuten
- ein individueller Gerätetrainingsplan
- ein individuelles Gerätetraining nach den Gruppentrainingseinheiten

Zusätzlich bieten wir Ihnen über die Woche freie Blockzeiten in denen Sie unseren Gerätetrainingsraum nutzen können - so oft Sie möchten. Diese zusätzlichen Trainingseinheiten gehen nicht von Ihren 50 Übungseinheiten ab.

Ihre Mitgliedschaft endet entsprechend der Rehasport-Verordnung automatisch nach den 50 Übungseinheiten oder nach 18 Monaten. Selbstverständlich können Sie, so wie viele andere Bochumer, über diesen Zeitraum hinaus Mitglied im Bochumer Gesundheitssportverein bleiben! Wir würden uns darüber freuen.



Was ist Rehasport?

Rehabilitationssport ist eine sinnvolle, effektive Nachsorge, die an eine ärztliche und / oder physiotherapeutische Behandlung anschließt. Ziel des Rehasportes ist es, den Erfolg der Behandlung langfristig zu sichern. In der Regel umfasst eine Rehasport-Verordnung 50 Übungseinheiten, die innerhalb von 18 Monaten abgeleistet werden sollten. Die einzelnen Übungseinheiten erstrecken sich im Allgemeinen auf ein bis zwei Übungseinheiten zu je 45 Minuten pro Woche. Trainiert wird zu festen Zeiten in Gruppen von 10 bis 15 Teilnehmern. Voraussetzung ist die Verordnung des Arztes, die Sie vor dem Trainingsstart durch den Rehabilitationsträger (üblicherweise Ihre Krankenkasse) genehmigen lassen müssen.

Der Verein

Der Bochumer Gesundheitssportverein ist Mitglied des Behindertensportverbandes Nordrhein-Westfalen. Damit erfüllt unser Verein die Förderkriterien der Rehabilitationsträger für ein anerkanntes, geprüftes Rehasport-Programm. Die Übungsleiter unseres Bochumer Gesundheitssportvereins sind allesamt qualifizierte Physiotherapeuten und Diplom-Sportwissenschaftler. Jedes Training führen wir zielgerichtet und unter fachlicher Aufsicht durch. Dabei versucht unser Team selbstverständlich immer, Ihre Wünsche ebenso zu berücksichtigen wie Ihr persönliches Leistungsspektrum und mögliche Einschränkungen Ihrer Beweglichkeit (z.B. nach Operationen). Deshalb sind wir uns sicher, dass Sie sich schon bald nach Trainingsaufnahme besser fühlen.

