

Rehabilitationssport/Funktionstraining

Rehabilitationssport

- **fördert die Ausdauer, Kraft, Koordination und das Selbstbewusstsein**, zum Beispiel durch Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen oder Bewegungsspiele in Gruppen.
- Die Übungen werden durch **qualifizierte Übungsleiter** überwacht. In der Regel verordnet der Arzt 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten.
- Beim **Rehabilitationssport in Herzgruppen** bei chronischen Herzkrankheiten verordnet Ihr Arzt 90 Übungen (Erstverordnung) innerhalb von vierundzwanzig Monaten.

Funktionstraining

- **behandelt gezielt und schonend bestimmte Körperpartien wie Gelenke und organische Erkrankungen**, beispielsweise bei Rheuma-Patienten.
- Typisch sind **Gruppenübungen aus der Krankengymnastik und der Ergotherapie**, meist in Form von Trocken- und Wassergymnastik.
- Der Arzt verordnet in der Regel **eine bis zwei Übungseinheiten pro Woche** innerhalb von zwölf Monaten, beziehungsweise 24 Monaten.

Wie beantrage ich Rehabilitationssport oder Funktionstraining?

Hält Ihr Arzt Rehabilitationssport oder Funktionstraining aus medizinischer Sicht für erforderlich, kann er Ihnen eine **Verordnung (das sogenannte Muster 56)** ausstellen.

Wir prüfen gern, ob wir die Kosten dafür übernehmen dürfen. **Schicken Sie uns die vom Arzt und Ihnen ausgefüllte Verordnung (beide Seiten!)**. Die Kontaktdaten stehen am Ende des Merkblattes.

Wichtig für Arbeitnehmer:

Ist die Maßnahme erforderlich, um Ihre Erwerbsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen? Dann stellen Sie den Antrag bei Ihrer zuständigen Rentenversicherung. Alle Informationen erhalten Sie unter:

https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Reha-Nachsorge/Reha-Sport/reha-sport_node.html

Was bezahlen wir bei Rehabilitationssport oder Funktionstraining? Gibt es einen Eigenanteil?

Wir haben mit vielen Leistungsanbietern Verträge geschlossen. Eine **Zuzahlung** für die verordnete und von uns bewilligte Leistung **fällt für Sie nicht an**. Auch um die **Abrechnung** der Maßnahme brauchen Sie sich nicht zu kümmern. Diese **erfolgt direkt mit uns**.

Gibt es eine zeitliche Begrenzung?

Wir übernehmen Rehabilitationssport oder Funktionstraining für eine begrenzte Zeit. Sie lernen die Übungen in Ruhe kennen und können sie in Ihren Alltag integrieren.

Rehabilitationssport beziehungsweise Funktionstraining dient als Hilfe zur Selbsthilfe. Hilfe zur Selbsthilfe hat das **Ziel, Ihre eigene Verantwortlichkeit für Ihre Gesundheit zu stärken und Sie zum langfristigen selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining zu motivieren**.

Nach dem Ende des Rehabilitationssports oder des Funktionstrainings können Sie die erlernten Übungen eigenverantwortlich fortsetzen, zum Beispiel zu Hause oder auf eigene Kosten in einem öffentlichen Schwimmbad.

Wenn Sie das Training lieber in der Gruppe fortführen möchten, tragen Sie die Kosten, etwa für eine Mitgliedschaft im Sportverein selbst. Auch eine Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe kann Sie unterstützen und motivieren.

Was muss ich tun, wenn ich den Anbieter wechseln möchte?

Wir benötigen eine Teilnahmebestätigung und die bewilligte Verordnung in Kopie, beides erhalten Sie bei dem bisherigen Anbieter.

Was muss ich tun, wenn ich die bewilligte Maßnahme nicht in Anspruch nehme?

Falls Sie die Maßnahme nicht antreten können, informieren Sie uns bitte und **schicken uns die bewilligte Verordnung mit dem Hinweis „nicht angetreten“ zurück**. Sollten Sie die Maßnahme abbrechen müssen und nehmen später die Maßnahme nicht wieder auf, informieren Sie uns bitte ebenfalls und den Anbieter. Der Anbieter darf nur abrechnen, wenn Sie auch wirklich teilgenommen haben. **Es entstehen für Sie keine Nachteile**.

Wo kann ich Rehabilitationssport oder Funktionstraining durchführen?

Leider gibt es keine zentrale Datenbank mit allen Anbietern. **Um Sie bei der Suche zu unterstützen, haben wir die Seiten verschiedener Verbände zusammengestellt** – über diese finden Sie Anbieter in Ihrer Region. Falls Sie dort nicht fündig werden, fragen Sie Ihren Arzt nach Angeboten in Ihrer Nähe.

Anbieter für Rehabilitationssport

Regionale Behinderten-Sportverbände

Online-Suche und Download von Adresslisten der Anbieter:

<https://www.dbs-npc.de/rehabilitationssportgruppen-in-deutschland.html>

Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen

Bei den dort gelisteten Landesverbänden können Sie Anbieter-Adressen herunterladen oder anfordern:

<https://www.dgpr.de/landesorganisationen.html>

Bundesverband Rehabilitationssport

Dort finden Sie eine interaktive Übersicht oder Listen von Rehabilitationssportgruppen mit verschiedenen inhaltlichen Schwerpunkten, zum Beispiel Herzsportgruppen, Muskel- und Gelenksport oder Wassergymnastik.

<https://www.rehasport-deutschland.de/gruppen/index.html>

Anbieter für Funktionstraining

Funktionstraining wird zum Beispiel von **Sportvereinen** oder **Selbsthilfegruppen** angeboten, die sich auf das jeweilige Krankheitsbild spezialisiert haben. Zum Beispiel:

Deutsche Rheuma-Liga

<https://www.rheuma-liga.de/angebote/funktionstraining/angebote-funktionstraining>

Bundesselbsthilfverband für Osteoporose

<https://www.osteoporose-deutschland.de/ueber-uns/wie-ist-der-verband-organisiert/>

Osteoporosen-Selbsthilfgruppen-Dachverband

<https://www.osd-ev.org/selbsthilfe/gruppe-suchen/>

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew

https://www.bechterew.de/begleiten/oertliche-gruppen/?no_cache=1