

Vorsitzender:  
Helmuth Luther 0171/157 33 46

Spartenleitung:  
Karin Hüttmann 0172/433 19 79

OSV Geschäftsstelle:  
Juliane Dissing 040/712 05 95

SRS-Büro:  
Christina Gräfe 040/710 19 79

### Trainingszeiten:

Sie können unter **11** Kursen wählen – je nachdem, wann es Ihnen zeitlich und thematisch geeignet erscheint und Ihnen empfohlen wird.

Rehasport  
in Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße

**Montag:**  
16.00 Uhr, 17.15 Uhr, 18.00 Uhr

16. 45 Uhr - Knieschule

Rehasport in Glinde, SRS, Biedenkamp 3 f

**Mittwoch:**  
9.00 Uhr, 10.00 Uhr, 11.00 Uhr

**Donnerstag:**  
17.00 Uhr

**Freitag:**  
9.00 Uhr, 10.00 Uhr und 17.00 Uhr

**Ab dem 1. Januar 2019 geht der Verein für Sport und Rehabilitation VSR nahtlos in den OSV Oststeinbeker Sportverein von 1948 e.V. über. Als neue Sparte für Sport und Rehabilitation mit Kursen in Glinde und Oststeinbek.**

**Alle Kurse und Trainerinnen bleiben erhalten ebenso wie die bisherige Vorsitzende Karin Hüttmann, die ab 01.01.2019 die Spartenleitung im OSV übernimmt.**

**Anmeldungen und Verordnungen können im Büro des OSV und der SRS abgegeben werden.**

Aus VSR wird



**Neue Sparte:  
Rehabilitationssport**



Oststeinbeker Sportverein von 1948 e.V.  
Barsbütteler Weg 30  
22113 Oststeinbek

[geschaeftsstelle@oststeinbek.net](mailto:geschaeftsstelle@oststeinbek.net)  
[www.oststeinbek.net](http://www.oststeinbek.net)

## Was ist Rehabilitationssport?

Der Fokus beim Rehabilitationssport (Rehasport) liegt auf dem Wort **Sport**. Nach Behandlungen wie Physiotherapie, Aufenthalt in Rehakliniken usw. kann jeder niedergelassene Arzt Rehasport verordnen, um die medizinisch-therapeutische Behandlung mit Hilfe von gezielten Bewegungen weiter zu führen zu lassen.

## Was soll erreicht werden?

Das Ziel des Rehabilitationssports ist es, Menschen zu helfen, die bereits eine Erkrankung hatten, behandelt oder operiert wurden. Das Angebot richtet sich insbesondere an Personen mit Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat.

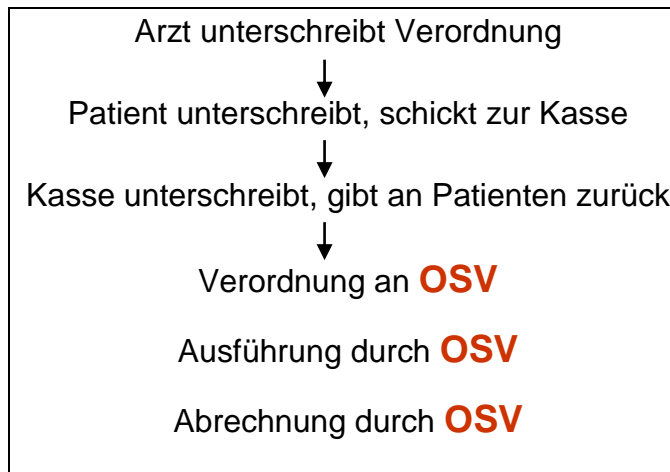
Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität sollen verbessert und das Selbstbewusstsein gestärkt werden.

Rehasport ist Hilfe zur Selbsthilfe.

Er soll die Verantwortung für die eigene Gesundheit stärken und den Patienten zu einem langfristigen und verantwortlichen Training motivieren. So kann eine deutliche Besserung erreicht werden, was die Lebensqualität deutlich anhebt.

## So nehmen Sie am Rehasport teil:

1. Voraussetzung für die Teilnahme am Rehasport ist eine ärztliche Verordnung (Formular 56). In der Regel umfasst eine Verordnung 50 Übungseinheiten, die in maximal 18 Monaten zu absolvieren sind.
2. Sie legen die ausgefüllte und unterschriebene Verordnung Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bzw. Rentenversicherung vor. Diese sendet Ihnen das Formular genehmigt zurück. Beide Instanzen übernehmen komplett die Kosten für das Gruppentraining.
3. Sie vereinbaren mit dem **OSV** nach Beratung Ihre Kurstermine (in der Regel 2x/Woche) und kommen mit der genehmigten Verordnung zur ersten Rehasstunde.



## Über uns

Unser Verein wurde im Januar 2011 gegründet.

Der **OSV** ist als Leistungserbringer für Rehabilitationssport nach § 44 SGB IX anerkannt und zertifiziert. Als Mitglied des RBSV, Fachverband für Rehabilitations- und Behindertensport in Schleswig-Holstein, bieten wir Rehasport für Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern an:

- Arthrose
- Osteoporose
- Rheuma
- Diabetes
- Asthma
- Adipositas
- Fuß-, Knie-, Wirbelsäulen-, Schulterprobleme
- Parkinson

Unser examiniertes Team (Sportlehrerin, Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutinnen) verfügt über eine Zusatzausbildung für den Rehasport. Die jahrelange Arbeit auf den Gebieten sichert die Qualität des Rehasports.

Die Rehasportkurse finden in den Räumlichkeiten in **Glinde** in der SRS Sport- und RückenSchule Biedenkamp 3 f **und** in **Oststeinbek** in einer Turnhalle Meessen 32 oder Grundschule Gerberstraße statt. Die Gruppengröße umfasst max. 15 Personen.