

Trainingszeiten:

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

Die Kurse des Rehasports finden in verschiedenen Räumlichkeiten in Glinde und Oststeinbek statt. Die Gruppengröße umfasst max. 15 Personen.

Die aktuellen Kurszeiten finden Sie

unter:

www.oststeinbek.net

oder erfragen diese telefonisch in der

Geschäftsstelle des OSV unter:

Telefon: 040/712 05 92

Ab dem 1. Januar 2019 hat der Oststeinbeker Sportverein von 1948 e. V. sich um eine weitere Sparte vergrößert:

Rehabilitationssport

Anmeldungen und Verordnungen können im Büro des OSV abgegeben werden.

Vorsitzender:
Helmuth Luther

Spartenleitung:
Karin Hüttmann

OSV Geschäftsstelle:
Juliane Dissing 040/712 05 95

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mittwoch: 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 16.00 – 19.00 Uhr

Rehabilitations- Sport



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

geschaeftsstelle@oststeinbek.net
Telefon: 040 / 712 05 95
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.

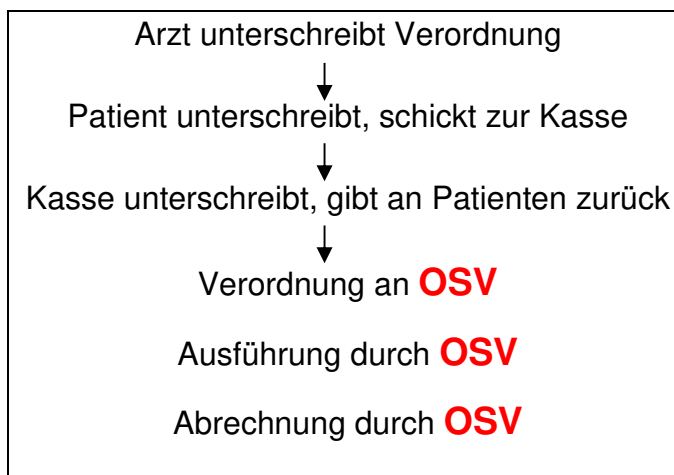
Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität sollen verbessert und das Selbstbewusstsein gestärkt werden.

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 pro Woche) und kommen mit der genehmigten Verordnung zur ersten Reha-Stunde.



Über uns:

Unser Verein wurde im Jahr 1948 gegründet. Seit dem 01.01.2019 bieten wir auch Rehasport an.

Der **OSV** ist als Leistungserbringer für Rehabilitationssport anerkannt. 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 Kurse des Rehasports finden in verschiedenen Räumlichkeiten statt. Die Gruppengröße umfasst max. 15 Personen.