

## Was müssen Sie tun?

1. Wenn Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt den Bedarf für eine Verordnung von Rehabilitationssport sieht, wird das Formular „Nr. 56“ ausgefüllt (Verordnung). Das Formular erhalten Sie bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, Ihrer Krankenkasse, dem MEFI-Verein oder bei einer unserer Partnereinrichtung.

2. Das ausgefüllte Formular übergeben Sie Ihrer Krankenkasse und lassen die Kostenübernahme bestätigen (Genehmigung).

3. Wenn Ihre Krankenkasse die Verordnung genehmigt hat, können Sie u.a. bei einer Rehabilitationssportgruppe in den angeführten Sportstätten teilnehmen.

Auszug aus: „Wegweiser zum Rehabilitationssport, Deutscher Behindertensportverband e.V.“  
[www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

### Gefördert durch:

Bundesministerium für Arbeit und Soziales  
Aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales

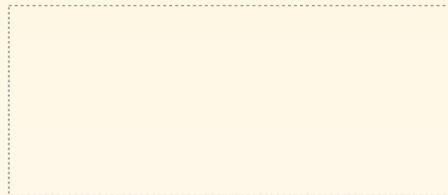


## Wo können Sie im MEFI Gesundheitssport e.V. am Rehabilitationssport teilnehmen?

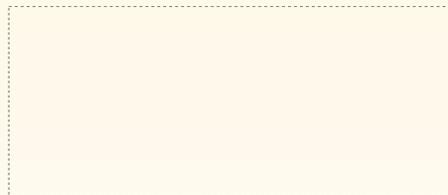
**Hauptsitz & Verwaltung:**  
96317 Kronach-Knellendorf  
Am Zinshof 3



### Unsere Sportstätten:



Flächen für Stempeldruck



**Information:** 09261-965020

**E-Mail:** [info@rehasport-kronach.de](mailto:info@rehasport-kronach.de)

Informationen und weitere Sportstätten für Reha-Sport erhalten Sie auch auf unserer Webseite:

[www.rehasport-kronach.de](http://www.rehasport-kronach.de)



Gesundheitssport der  
MEFI Sport Reha-Zentren e.V.

## Rehabilitationssport

- Wirbelsäule
- Osteoporose
- Herz
- Diabetes

Eine Information für Patientinnen, Patienten  
und deren Angehörige



[www.rehasport-kronach.de](http://www.rehasport-kronach.de)

*Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,  
Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt hat  
Ihnen aufgrund einer Erkrankung oder einer  
Einschränkung Rehabilitationssport verordnet?*

*Sie befinden sich im Prozess der Rehabilitation und  
möchten Sport treiben, sind sich aber unsicher, ob Sie  
es können?*

*Mit dieser Information wollen wir Sie mit den  
Möglichkeiten und Chancen des Rehabilitationssports  
vertraut machen.*

### **Was ist Rehabilitationssport?**

Rehabilitationssport bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport Ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Er kommt grundsätzlich für alle Menschen mit oder mit drohender Behinderung sowie chronisch Kranke in Frage.

Die gesetzlich definierte Leistung „Rehabilitationssport“ bieten der Deutsche Behindertensportverband (DBS) und seine Landesverbände über Vereine, in nach bundesweit einheitlichen Kriterien, speziell anerkannten Gruppen an. Die Qualität in den Sportgruppen wird durch die betreuende Ärztin/den betreuenden Arzt und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt. Die Art und Intensität des Rehabilitationssports wird anhand einer ärztlichen Verordnung festgelegt.

### **Ziele des Rehabilitationssports**

Rehabilitationssport hat das Ziel, Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten.

Hilfe zur Selbsthilfe hat das Ziel, Ihre eigene Verantwortlichkeit für Ihre Gesundheit zu stärken und Sie zum langfristigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining zu motivieren.

### **Was erwartet Sie in einer Rehabilitations-sportgruppe?**

In einer Rehabilitationssportgruppe finden Sie Menschen, die ähnlich wie Sie von einer Einschränkung betroffen sind. Neben dem gemeinsamen Sporttreiben ist auch der Austausch mit anderen ein wichtiges Element des Rehabilitationssports.

Die maximale Teilnehmerzahl einer Übungsveranstaltung beträgt grundsätzlich 15 Teilnehmerinnen/Teilnehmer, in Herzgruppen ggf. bis zu 20 Teilnehmerinnen/Teilnehmer. Die Dauer einer Übungsveranstaltung beträgt grundsätzlich mindestens 45 Minuten, beim Rehabilitationssport in Herzgruppen mindestens 60 Minuten.

### **Welche Kosten entstehen Ihnen?**

Die Vergütung für die Teilnahme am Rehabilitationssport ist zwischen den Anbietern und den gesetzlichen Krankenkassen vertraglich geregelt. Wenn Sie dem Verein, in dem Sie Rehabilitationssport machen wollen, eine durch Ihre gesetzliche Krankenkasse genehmigte ärztliche Verordnung vorlegen, entstehen keine zusätzlichen Kosten für Sie.

Ein Ziel des Rehabilitationssports ist es, jede Teilnehmerin/jeden Teilnehmer an ein lebensbegleitendes Sporttreiben heranzuführen, um die Nachhaltigkeit zu sichern. So kann auch während des Ordnungszeitraums freiwillig von Ihnen eine Mitgliedschaft im Verein abgeschlossen werden, mit der Sie die Arbeit des Vereins unterstützen.

### **Welche Sportarten werden angeboten?**

Die Sportarten Gymnastik und Bewegungsspiele in Gruppen sind als Rehabilitationssportarten festgelegt. Hierbei handelt es sich um Übungen, mit denen das Ziel des Rehabilitationssports erreicht werden kann. Geeignete Übungsinhalte anderer Sportarten können in die Übungsveranstaltung eingebunden werden.

### **Wie lange können Sie am Rehabilitationssport teilnehmen?**

Grundsätzlich ist die Verordnung von Rehabilitationssport im Umfang begrenzt.

- Regelfall: 50 Übungseinheiten (Richtwert) innerhalb 18 Monate. Bei einer Bewilligung von weniger als 50 Übungseinheiten (ÜE) ist der vorgenannte Zeitraum angemessen zu verkürzen, um die Zielsetzung des Rehabilitationssports zu erreichen.
- Bei bestimmten Indikationen: 120 ÜE/36 Mon.
- Herzgruppen: 90 ÜE/24 Mon.; Jugendliche /Kinder 120 ÜE/24 Mon. (Richtwerte). Weitere Verordnungen sind bei bestimmtem kardiologischen Befund möglich.
- Eine längere Leistungsdauer ist nach Einzelfallprüfung möglich, wenn die Leistung notwendig, geeignet und wirtschaftlich ist.
- Bei kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen, die eine langfristige Durchführung des Übungsprogramms in Eigenverantwortung nicht oder noch nicht möglich machen, kann eine längere Leistungsdauer notwendig sein. Hier sollten die Erst- bzw. ggf. weitere Verordnungen nicht 120ÜE/36 Mon. (Richtwerte) überschreiten.
- Eine längere Leistungsdauer ist nach Einzelfallprüfung, wenn die Leistungen notwendig, geeignet und wirtschaftlich sind, möglich.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob Rehabilitationssport für Sie in Frage kommt.