



## Neu Rehabilitationssport Orthopädie

### Bewegen statt schonen

Das Rehabilitationssportangebot mit dem Schwerpunkt Orthopädie richtet sich an Teilnehmer mit Schädigung des (aktiven und/oder passiven) Bewegungsapparats aufgrund von Erkrankungen der Wirbelsäule und der Gelenke, nach künstlichen Gelenken oder einer Operation.

In der Sportstunde haben die Teilnehmer die Möglichkeit gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport die eigene Bewegungsfähigkeit zu verbessern und den Verlauf der Krankheit positiv zu beeinflussen.

Ziel des Sportes ist es, dem Krankheitsverlauf aktiv entgegenzuwirken und möglichst eine Linderung der Beschwerden zu erreichen. Dazu gehört u.a. Schmerzreduktion, der Abbau von Schonhaltungen und Fehlbelastungen, die Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperwahrnehmung. Es werden gezielt, schonende Übungen für den Aufbau der Muskulatur und zur Entlastung der betroffenen Körperteile ausgeführt. Darüber hinaus soll der Spaß an der Bewegung und die Motivation vermittelt werden, auch nach Ablauf der Verordnung selbständig weiter zu trainieren bzw. sich einer bestehenden Trainingsgruppe anzuschließen.

Finanziert wird die sportliche Maßnahme durch die Krankenkassen nach dem Modell des ambulanten Rehabilitationssports durchgeführt durch lizenzierte Übungsleiter. Die entsprechende Verordnung ( Formular K56 ) wird vom Arzt ausgestellt und anschließend von der Krankenkasse genehmigt in die Geschäftsstelle des Vereins abgegeben.

Auch Vereinsmitglieder oder externe Interessenten können/dürfen gegen Gebühr teilnehmen.

Der Kurs beginnt erst bei einer entsprechenden Teilnehmerzahl!  
Eine Anmeldung in der Geschäftsstelle ist vor Beginn des Kurses zwingend erforderlich.

Das Training findet in der Mehrzweckhalle in der Volkmannstr. 12 statt.

**Trainingszeit:      Mittwochs 09.30-10.15 Uhr**  
**Trainerin:          Mirela Peter**

**Weitere Auskünfte gibt die Geschäftsstelle:**

**LBSV Bremen e.V.**

**Tel.: 0421 - 55 50 21**

**Volkmannstr. 12**

**Fax: 0421 - 55 67 38**

**28201 Bremen**

**E-Mail: [info@lbsv-bremen.de](mailto:info@lbsv-bremen.de)**