



Was machen Sie beim Reha-Sport?

Sie treffen dort andere Menschen. Die anderen haben auch eine Behinderung. Sie machen zusammen Reha-Sport. Und Sie können über Ihre Erfahrungen reden.

Wie groß sind die Gruppen?

In den Gruppen sind meistens nicht mehr als 15 Menschen. Die Gruppen machen 45 Minuten oder länger Reha-Sport.

Wie lange können Sie Reha-Sport machen?

Der Arzt entscheidet, wie oft Sie Reha-Sport machen können. Und wie lange Sie Reha-Sport machen können. Dabei hält der Arzt sich an die Regeln vom Reha-Sport.

Ziele vom Reha-Sport

Sie bekommen mehr Kraft und halten länger durch. Sie können sich besser bewegen. Sie bekommen ein besseres Gefühl für Ihren Körper.



Sie werden selbstbewusster.

Das ist besonders wichtig für Mädchen und Frauen mit Behinderung.

Wichtig ist:

Die Ziele vom Reha-Sport sollen erreicht werden.

Sehr geehrte Patientin, Sehr geehrter Patient,

in diesem Heft steht, was Reha-Sport ist und wofür Reha-Sport gut ist.

Reha-Sport ist gut für Ihre Gesundheit.

Er hilft, dass es Ihnen besser geht. Beim Reha-Sport treffen Sie andere Menschen.

Sie bewegen sich, Sie machen Sport und Sie spielen zusammen.

Reha-Sport ist

für Menschen mit Behinderung oder mit Krankheit.

Er ist auch für Menschen, die vielleicht eine Behinderung bekommen.

In den Gruppen arbeiten Ärzte und Übungs-Leiter.



Was müssen Sie tun?

1. Sprechen Sie



mit Ihrem Arzt oder Ärztin. Wenn der Arzt einverstanden ist, füllt er mit Ihnen einen Antrag aus: Der Antrag heißt Formular 56.

2. Die Kranken-Kasse muss prüfen, ob sie die Kosten bezahlen darf.

3. Wenn die Kranken-Kasse einverstanden ist, können Sie Reha-Sport machen. Den Reha-Sport bezahlt dann die Kranken-Kasse.

Wie finden Sie eine Reha-Sport-Gruppe?

Unsere Vereine haben viele Reha-Sport-Gruppen. Nehmen Sie Kontakt zu unseren Landes-Verbänden auf. Die Landes-Verbände helfen eine Gruppe zu finden. Die Adressen stehen auf unserer Internet-Seite oder rufen Sie uns an.

Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany
– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen-Buschbell



Telefon: 02234-6000-0

Fax: 02234-6000-150



E-Mail: dbs@dbs-npc.de

Internet: www.dbs-npc.de

Reha-Sport Bad Alexandersbad e.V.
Markgrafenstr. 28
95680 Bad Alexandersbad
Tel. 09232 9973-0

(Landesverbands- oder Vereinsstempel)

Bilder von: Reinhild Kassing © Mensch zuerst, inclusion europe,
Inspired Services Publishing
In Leichter Sprache geschrieben: Lebenshilfe Bremen e.V.



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Sport-Entwicklung

Der Weg zum Reha-Sport

Eine Information für Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen



Ein Rat-Geber in Leichter Sprache

1. Auflage:
Stand: April 2012

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Rehabilitations-Sport