

Infoblatt zum Rehabilitationssport und Funktionstraining im PRK

Ihr Arzt hat Ihnen einen „rosa Schein“ für RehaSport oder einen „grünen Schein“ für Funktionstraining ausgestellt. Bei der Verordnung für RehaSport/ Funktionstraining handelt es sich um eine vom Arzt empfohlene und von den Krankenkassen unterstützte aktive Maßnahme, die nur bei regelmäßiger Teilnahme positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

In der „Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 01.01.2011“ ist geregelt, dass RehaSport/ Funktionstraining Maßnahmen zur Stärkung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität mit den Mitteln des Sports/ der Gymnastik und sportlich ausgerichteter Spiele (Bewegungsspiele) sind. Dies hat zum Ziel, die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit zu stärken und durch langfristiges, selbstständiges Bewegungstraining sowie weiteres Sporttreiben diese zu erhalten.

Sie möchten am **RehaSport des BPRSV e.V. im PRK** teilnehmen. Wir heißen Sie dazu herzlich willkommen und bitten, folgendes zu beachten:

1. Um mit dem RehaSport/ Funktionstraining beginnen zu können, muss die **Verordnung zuerst von Ihrer Krankenkasse bewilligt** werden.

2. Die Durchführung des RehaSports/ Funktionstrainings im PRK wird über den **BPRSV Brandenburgischen Präventions- und Rehabilitationssportverein e.V.** (www.bprsv.de) mit den Krankenkassen abgerechnet. Unsere Übungsleiter sind Mitglieder im BPRSV e.V. und haben Übungsleiterverträge mit ihm. Wir begrüßen auch von Ihnen eine zeitweilig begrenzte Mitgliedschaft im Verein während der Dauer der Maßnahme. Dies ist mit einem **einmaligen Mitgliedsbeitrag** in Höhe von **50,00 Euro** (Funktionstraining 2 Jahre: 100,00 Euro) verbunden. Damit werden Kosten gedeckt um den Verein zu leiten, Beiträge für Fachverbände zu entrichten, für das Vereinsleben und für Gerätebeschaffung, Bsp. Nordic-Walking- Stöcke, Matten, Geräte...). Dazu ist der Aufnahmeantrag für die zeitlich begrenzte Mitgliedschaft auszufüllen und vor Beginn der Beitrag auf das Konto des BPRSV einzuzahlen sowie ein Nachweis über die Einzahlung zu erbringen.

Eine zeitweilige Mitgliedschaft im Verein ist grundsätzlich nicht Bedingung für eine Teilnahme am RehaSport/ Funktionstraining. Der Verein ist aber an eine limitierte Leistungserbringung für Nichtmitglieder aus steuerlichen Gründen gebunden. Sie werden deshalb sofort berücksichtigt, wenn der Verein über freie Stellen zur Teilnahme am RehaSport/ Funktionstraining für Nichtmitglieder verfügt.

3. Im RehaSport/ Funktionstraining bieten wir für Sie **verschiedene Gruppen** an: **Wirbelsäulengymnastik** in verschiedenen Schwerestufen, **Halswirbelsäulen- und Schultergymnastik**, **Hockergymnastik** (auch für Endoprothesenpatienten) mit Training für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke. Weitere Gruppen sind geplant (NordicWalking). In Absprache mit dem Übungsleiter und unter Berücksichtigung der Verordnung des Arztes lassen Sie sich dann für eine Gruppe eintragen. Dabei sind wir um **Gruppen mit festen Teilnehmern** bemüht, um an bestimmten Schwerpunkten gezielt zu arbeiten.

Gruppen für RehaSport dauern 45 Minuten (Funktionstraining 30 Minuten) und sind 1-2 mal pro Woche.

Krafttrainingsgeräte und Ergometer sind beim RehaSport/ Funktionstraining nicht Mittel der Wahl (Pkt. 4.7, 5.1, 5.3, 17.4,..der Rahmenvereinbarung). Sie können diese Geräte aber zusätzlich für **15,00 € monatlich** als sinnvolle Ergänzung innerhalb der Gruppenzeiten vom RehaSport/ Funktionstraining nutzen. Zur Einweisung empfehlen wir die Teilnahme an den Sequenzgruppen.

4. Bei sämtlichen **Terminänderungen, Absagen, Urlaubszeiten** bitten wir Sie den **Anrufbeantworter** mit der Nummer **030- 654 88 144** zu nutzen und nur in dringenden Fällen die Nummer der Anmeldung zu wählen.

Der Anrufbeantworter wird mehrmals täglich abgehört und Ihre Wünsche werden eingetragen bzw. wir rufen zurück. Bei Verhinderung können Sie auch an anderen Gruppen, je nach Kapazität, teilnehmen.

Unsere Gruppenzeiten für RehaSport/ Funktionstraining im PRK sind:

Mo bis Fr 8.00 - 12.00 Uhr und Mo und Mi 15.00 - 20.00 Uhr (siehe auch Kursplan, Aushänge, Änderungen)

Nach Ablauf der ärztlichen Verordnung für RehaSport/Funktionstraining bieten wir Ihnen folgende Möglichkeiten für ein weiteres Training:

siehe Preisliste des PRK