

## Sport macht Spaß und ...

- die Teilnehmer gewinnen eine zunehmend positive Selbsteinschätzung
- Beweglichkeit, Koordination und Wahrnehmung des Körpers verbessern sich
- krankheitsbedingter Isolation und Einigelung wird entgegengewirkt, die Teilnehmer erleben Zusammenarbeit und -halt in der Gruppe
- sie erleben wieder Freude an Bewegung
- dadurch steigert sich die Lebensqualität
- die eigenen Fähigkeiten und Stärken werden realistischer wahrgenommen
- die Alltagsbeweglichkeit erhöht sich – Vermeidung von Stürzen und Prellungen
- Herz und Kreislauf werden wieder richtig in Schwung gebracht, somit fühlt man sich auch schwungvoll und munter, gleichzeitig bessern sich Risikofaktoren für Diabetes u.a., wie Bluthochdruck, Übergewicht und Bewegungsmangel

## Vorteile für die Angehörigen

Oftmals sind es Familienmitglieder, die einem Betroffenen helfen und ihn auf dem Weg zur Genesung begleiten. Dabei bleibt die eigene Gesundheit manchmal auf der Strecke. Hier bietet gemeinsamer Sport gute Gelegenheit für Patienten und Angehörige, sich fit zu halten und etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Gleichzeitig bekommen sie Tipps zur Lösung von Alltagsanforderungen und können sich mit den anderen Sportskollegen austauschen.

## Wer bietet Rehasport an?

Die Mitgliedsvereine des Deutschen Behindertensportverbandes bieten Rehasport an, in Konstanz die Behindertensportgruppe BSG. Eine Fachübungsleiterin betreut jedes Training und leitet die Teilnehmenden an, gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärztinnen.

## Aufgaben des behandelnden Arztes

Wer am Rehasport teilnehmen möchte, muss sich vorher von seinem Arzt beraten lassen. Außerdem kann die Ärztin die Teilnahme am Sportprogramm im Verein nach § 44 SGB IX verordnen.

## Finanzierung

Die Krankenkasse genehmigt und übernimmt die Kosten des Sporttrainings für einen begrenzten Zeitraum. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung.

DEUTSCHER BEHINDERTENSORTVERBAND e.V.



NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE GERMANY

[www.bsg-konstanz.de](http://www.bsg-konstanz.de)

# Rehasport

## nach Schlaganfall und Schädelhirntrauma



„Probier's mal mit  
Beweglichkeit“

## Sport nach Schlaganfall und Schädelhirntrauma – wie funktioniert das?

Wer einen Schlaganfall oder ein Schädelhirntrauma überstanden hat, muss in aller Regel nicht auf Sport verzichten. Das Training von Bewegung, Kraft und Ausdauer ist äußerst hilfreich, um wieder in Form zu kommen, sich fit und gesund zu halten und (wieder) Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen. Dabei hilft wesentlich der sogenannte Rehabilitationssport, kurz Rehasport: Eine Gruppe von Menschen mit gesundheitlich ähnlichen Bedingungen macht unter Anleitung einer qualifizierten Fachübungsleiterin Sport, der den Bedürfnissen, Interessen und Fähigkeiten der Teilnehmer entspricht. Der Sport ergänzt und begleitet die medizinische Rehabilitation.



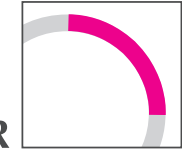
## Sportarten

Im Rahmen des Rehasports machen wir gemeinsam Gymnastik und Bewegungsspiele in Gruppen. Dehnen und Aufwärmen am Beginn des Trainings sind wichtig, danach folgen meist klassische Ballspiele oder Varianten davon, beispielsweise Hallenhockey und -boccia, Völkerball, Luftballontennis und -volleyball. Auch das Gehirn wird gefordert, zum Beispiel beim Atomspiel. Sportlich-spielerisch trainieren wir Bewegung, Gleichgewichtssinn, Koordination und Geschicklichkeit.

## Was kann Rehasport leisten?

Rehasport fördert die körperliche, psychische und geistige Leistungsfähigkeit – genau wie jedes andere sportliche Training auch. Die individuellen Fähigkeiten und Wünsche der Teilnehmer stehen im Mittelpunkt, wichtig sind auch das gemeinsame Erleben und das soziale Miteinander in der Gruppe.

## Anmeldung zum Rehasport



**PRAXIS FÜR  
ERGOTHERAPIE**

Heidi Gerlach

Tel. 07531 7 88 66

Fax 07531 92 78 78

[www.ergopraxis-heidi-gerlach.de](http://www.ergopraxis-heidi-gerlach.de)

Der Rehasport findet derzeit immer dienstags zwischen 17.30 und 19.00 Uhr in der Sporthalle der Kliniken Schmieder Konstanz, Raum TU 04 statt.

## Ergotherapiepraxis Heidi Gerlach

Heidi Gerlach ist Ergotherapeutin, seit 1993 selbstständig mit eigener Praxis in Konstanz. Als Fachübungsleiterin für Rehabilitationssport betreut sie seit vielen Jahren eine Rehasportgruppe. „Probier’s mal mit Beweglichkeit“: Das ist nicht nur Heidi Gerlachs berufliches Motto, sondern auch eine persönliche, täglich gelebte Einstellung!

**KLINIKEN  
SCHMIEDER**

Neurologisches Fach- und  
Rehabilitationskrankenhaus

**Nie aufgeben!**

Erfahrung und Fortschritt  
in der Neurologischen  
Rehabilitation

