

XX Ihre Ansprechpartner in den Studios



Kristin Ludwig
Diplom-Sportlehrerin
Geschäftsstelle Rosenplatz



Roman Clauß
Diplom-Sportlehrer
Geschäftsstelle Rosenplatz



Claudia Schlegel
Ergotherapeutin
Geschäftsstelle Rosenplatz



Mandy Schmied
Fitnesstrainerin
Außenstelle Schönherrfabrik



Maria Müller
Physiotherapeutin
Außenstelle Schönherrfabrik



Ute Schöppe
Sportwissenschaftlerin
Außenstelle Mittweida

XX Adressen und Erreichbarkeit der Studios

Gesundheits-Sport-Verein FLEXX e. V.
Geschäftsstelle Rosenplatz 1A
9126 Chemnitz
Tel.: (0371) 5 56 11

Erreichbarkeit mit
öffentlichen Verkehrsmitteln:
Straßenbahnlinie 2 der CVAG
Haltestelle: Lutherstraße



Gesundheits-Sport-Verein FLEXX e. V.
Außenstelle Schönherrstraße 8
09113 Chemnitz
Tel.: (0371) 4 64 06 50

Erreichbarkeit mit
öffentlichen Verkehrsmitteln:
Buslinie 23 der CVAG
Haltestelle: Schönherrfabrik



Gesundheits-Sport-Verein FLEXX e. V.
Außenstelle Hainichener Straße 60
09648 Mittweida
Tel.: (0 37 27) 51 62

Erreichbarkeit mit
öffentlichen Verkehrsmitteln
Buslinien 675 oder 677
der Regiobus GmbH oder Linie F
des Stadtverkehrs Mittweida
Haltestelle: Baumwollspinnerei
Wendeschleife oder Steinweg



Individuelle
Problemlösungen
für Ihre Fußgesundheit
vom Fachmann!

ORTHOPÄDIE
SCHNITZ
TECHNIK
GmbH - CHEMNITZ

Nicht alltägliche Sportschuhe für den nicht alltäglichen Comfort

Dr. Comfort - Sportschuhe, ideal für
Menschen, die ihren Alltag aktiv gestalten:

- Optimale Dämpfung
und Abrollverhalten
- Alle Größen in drei Weiten
- Ideal bei einer
Einlagenversorgung



Wir fertigen für Sie
individuelle Maßeinlagen in
verschiedensten Varianten an
und beraten Sie gern fachlich fundiert.

MBT = Masai Barefoot Technology ... das Original



- **trainiert** vernachlässigte
Muskeln
- **verbessert** Körper-
haltung und Gangbild
- **strafft und formt**
den Körper
- kann bei Rücken-, Hüft-,
Bein- und Fuß-
beschwerden **helfen**
- kann bei Gelenk-,
Bänder- und Sehnen-
verletzungen **helfen**
- **entlastet** Knie- und
Hüftgelenke

Wir sind anerkanntes
MBT-Servicecenter
und führen auch
Reparaturen aus!

ProLife

Das moderne Fachgeschäft
für Fußgesundheit

Zentralhaltestelle Chemnitz Plaza
Rathausstraße 7 - 09111 Chemnitz
Telefon: 03 71 / 3 34 69 20

R.-Breitscheid-Str. 14 - 09557 Flöha
Tel.: 03726/ 78 99 36

Am Walkgraben 27 - 09119 Chemnitz
Eingang hinter dem Ärztehaus
Tel.: 0371 / 30 26 33

Zöllnerplatz 24 - 09111 Chemnitz
Tel.: 0371 / 41 18 76

www.ostechnikum-chemnitz.de

GSV FLEXX
Gesundheits-Sport-Verein FLEXX e.V.

Informations-Broschüre zum
Rehabilitations-Sport



Lassen Sie
sich schon
die Kosten
für Ihre
sportlichen
Aktivitäten
zurückerstatten

Hier
erfahren Sie,
wie es geht!

Servicebüro Raum Chemnitz
Wolfgang Schröter: **0152 28 96 04 65**

Servicebüro Raum Mittelsachsen
Ronald Baumann: **0157 83 53 30 77**

Rufen Sie einfach an!

XX Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport (kurz Rehasport) ist ein Bewegungsangebot, das speziell für chronisch Erkrankte, Behinderte oder von einer Behinderung bedrohte Menschen in Frage kommt. Es bietet die Möglichkeit gemeinsam mit Anderen durch Bewegung, Spiel und Sport die eigene Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und damit wieder zunehmend am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

XX Ziele des Rehabilitationssports

Rehasport hat das Ziel, Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Rehasport bietet Hilfe zur Selbsthilfe um Ihre eigene Verantwortlichkeit für Ihre Gesundheit zu stärken und Sie zum lebenslangen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining zu motivieren.

XX Für wen kommt Rehasport in Frage?

Prinzipiell kommt Rehasport bei jeder Erkrankung in Frage. Im FLEXX e. V. finden Sie folgende Angebote:

- Wirbelsäulen-Sport
- Arthrose-Sport
- Weitere orthopädische Gruppen
- Lungen-Sport
- Krebsnachsorge

Weitere Rehasport-Angebote für Diabetes-, Schlaganfall- und Parkinson-Patienten sind in Planung. Bitte sprechen Sie uns an.

XX Was passiert im Rehasport?

- Das Sportprogramm findet als Gruppentraining mit einer Teilnehmerzahl von 15 bis maximal 20 Personen statt.
- Es besteht aus abwechslungsreicher und vielseitiger Gymnastik, Bewegungs- und Spielformen sowie Elementen der Dehnung und Entspannung.
- Die Dauer einer Übungseinheit (ÜE) beträgt 45 Minuten.

Natürlich ist aller Anfang etwas schwer. Oft ist man unsicher, ob und wie stark man sich belasten kann. Hier ist eine gute Kommunikation mit dem Trainer hilfreich. Je besser er Ihre Beschwerden kennt, desto zielgerichteter kann er Sie anleiten und Verhaltenshinweise geben. Außerdem ist Sport eine gute Möglichkeit miteinander in Kontakt zu kommen und sich unter Betroffenen auszutauschen. Auch das ist ein zentrales Element in der Rehabilitation.



XX Wie lange wird Rehasport verordnet?

- Regelfall: 50 ÜE innerhalb von 18 Monaten
- Bei bestimmten Indikationen: 120 ÜE / 36 Monaten

XX Welche Kosten entstehen?

Die Kosten einer genehmigten Verordnung übernimmt zu 100% die Krankenkasse / der Rententräger. Rehabilitationssport belastet nicht das ärztliche Budget und ist lt. SGB IX gesetzlich verankert. Jeder Versicherte (auch privat) hat einen Anspruch darauf.



XX Wie kann ich am Rehasport teilnehmen?

1. Ihr behandelnder Arzt empfiehlt und verordnet den Rehasport auf dem rosa Formular 56 (Antrag auf Kostenübernahme).
2. Informieren Sie sich bei uns im Haus über Angebotszeiten, Räumlichkeiten und Platzkapazitäten. Lassen Sie sich dann für einen Kurs vormerken.
3. Das ausgefüllte Formular übergeben Sie Ihrer Krankenkasse und lassen sich die Kostenübernahme bestätigen.
4. Nun können Sie mit dem Sport beginnen.



Mehr Infos unter: www.gsv-flexx.de

Impressum:

Gesundheits-Sport-Verein FLEXX e. V.
Geschäftsstelle Rosenplatz 1 A
Telefon: (0371) 5 56 11
E-Mail: gsv@flexx.de

Vorstand:
Jens Beier (1. Vorsitz)
Kristin Ludwig (2. Vorsitz)
Roman Clauß (Schatzmeister)