

Die Wege zum Reha-Sport

Ärztliche Verordnung & Kostenübernahme

- Verordnung durch Ihren Haus-/oder Facharzt (Formular 56)
- Dieses ausgefüllte Formular übergeben Sie Ihrer Krankenkasse und lassen sich die Kostenübernahme bestätigen. Sportliche Betätigung und regelmäßiges Training wird von den Krankenkassen als ergänzende Leistung zur Rehabilitation gefördert - in der Regel 50 Übungseinheiten in 18 Monaten.
- Ist der Antrag genehmigt, dann können Sie mit dem Reha-Sport beginnen. Ein Einstieg in die Trainingskurse ist jederzeit möglich.

Kursgebühr

- Mitgliedsbeitrag TSV Partenkirchen: 60 Euro jährlich, 6 Euro Aufnahmegebühr
- Abteilungsbeitrag: 18 Monate kostenfrei auf Formblatt 56 (mit ärztlicher Verordnung), anschl. 20 Euro monatlich bei Vereinsmitgliedschaft im TSV-Partenkirchen

Kursinhalte

Gymnastik | Ausdauer | Kraft | Entspannung

In Kooperation mit dem TSV Partenkirchen bieten wir Ihnen ein individuell an Ihr Leistungsvermögen angepasstes Training in Kleingruppen an. Ein zertifizierter Sporttherapeut und Arzt begleitet Sie durch das Trainingsprogramm.

Ansprechpartner für alle Rehasport-Kurse

Dirk Masuhr, Dipl.-Sportlehrer
Tel. +49 (0)8821 77-7803

Anmeldung

„Sport mit künstlichen Gelenken“

endogap Klinik für Gelenkersatz
im Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel. +49 (0)8821 77-1245
endofit@endogap.de

„Bewegung und Sport bei Krebs“

Onkologisches Zentrum Oberland
im Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel. +49 (0)8821 77-1520
onkologie@klinikum-gap.de

„Wassergymnastik“

MVZ am Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel. +49 (0)8821 77-1450
MVZ@klinikum-gap.de

Ansprechpartnerin Klinik Dr. Beger:
Solveig Klotz
Tel. +49 (0)8821 915331

„Herzsport“

MVZ am Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Tel. +49 (0)8821 77-1450
MVZ@klinikum-gap.de

Ansprechpartnerin:
Dr. Judith Bleuel, Sportwissenschaftlerin
Tel. +49 (0)8821 77-1877

Veranstalter



TSV 1899-Partenkirchen e.V.
Kainzenbadstraße 2a
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821 73 02 59 3
vorstand@tsv-partenkirchen.de
www.tsv-partenkirchen.de

in Kooperation:



Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH
Auenstraße 6
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821 77-0
info@klinikum-gap.de
www.klinikum-gap.de



Rehabilitationssport

TSV Partenkirchen e.V.

in Kooperation mit dem
Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Sport mit künstlichen Gelenken

Rehabilitationssportgruppe

Bei Arthrose und auch mit künstlichem Gelenk ist Bewegung das A und O für ein gesundes Leben, für eine gute Lebensqualität und für eine lange Haltbarkeit der Endoprothese. Durch Erhalt bzw. Aufbau der Muskulatur wird die Beweglichkeit und die Koordinationsfähigkeit gesteigert. Hierdurch können Stürze und deren Folgen vermieden werden und vor allem bleibt der Knochen rund um das künstliche Gelenk stabil.

Zielgruppe

Personen die an Arthrose erkrankt sind und Personen die nach dem Einsatz ihres neuen künstlichen Knie- oder Hüftgelenks unter kontrollierten Bedingungen wieder in den Alltag / Sport zurückfinden möchten.

Trainingszeiten

Montag: 17.00 - 18.00 Uhr

Trainingsort

Gymnastikraum der Physiotherapie | Ebene 0
im Klinikum Garmisch-Partenkirchen, Auenstraße 6



Bewegung und Sport bei Krebs

Rehabilitationssportgruppe

Immer mehr Untersuchungen zeigen, dass körperliche Aktivität bei Krebspatienten den Verlauf der Erkrankung verbessert und das Rückfallrisiko senkt. Sport und Bewegung steigern die Lebensqualität und reduzieren häufig auftretende Symptome wie Schwäche und Müdigkeit. Das Körpergefühl verbessert sich und das Selbstvertrauen wird gestärkt.

Zielgruppe

Personen die an Krebs erkrankt sind oder sich in der Nachsorge befinden und etwas zum Erhalt und zur Verbesserung ihrer Gesundheit tun möchten.

Trainingszeit

Mittwoch: 17.00 bis 18.00 Uhr

Trainingsort

Gymnastikraum der Physiotherapie | Ebene 0
im Klinikum Garmisch-Partenkirchen, Auenstraße 6



Wassergymnastik

Rehabilitationssportgruppe

Die Auftriebswirkung des Wassers im Bewegungsbad schätzen nicht nur an Arthrose erkrankte Menschen zur Gelenkentlastung, sondern auch Rückenpatienten und Menschen mit Adipositas/Fettleibigkeit. Die Bewegungen im Wasser sind nachweislich langsamer und gedämpfter als an Land und daher besonders gelenkschonend. Die Beweglichkeit des gesamten Körpers wird dabei gesteigert und das Herz-Kreislaufsystem wird durch die Übungen mit und auch ohne Musik aktiviert.

Zielgruppe

Personen jeden Alters die unter Adipositas leiden, Rückenpatienten in der Nachsorge von chirurgischen Eingriffen (bsp. Bandscheiben-OP nach Vorfall), Patienten vor oder nach künstlichem Gelenkersatz an Knie und Hüfte.

Trainingszeiten

Mittwochs: 16.00 bis 16.45 Uhr Gruppe 1
16.45 bis 17.30 Uhr Gruppe 2
17.30 bis 18.15 Uhr Gruppe 3

Trainingsort

Bewegungsbad in der Klinik Dr. Beger
Achenfeldstraße 19/21
82467 Garmisch-Partenkirchen



Herzsport

Rehabilitationssportgruppe

Die Ziele vom Herzsport, früher auch Koronarsport genannt, liegen im Erreichen der größtmöglichen Selbständigkeit des Patienten, sowie in der Ökonomisierung der Herz- und Kreislaufbelastung, zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. In den Herzgruppen ist immer ein Arzt oder Notfallsanitäter anwesend. Vor dem Training wird bei allen Teilnehmern der Blutdruck und die Herzfrequenz bestimmt und dokumentiert.

Zielgruppe

Für Patienten, die an koronarer Herzerkrankung leiden, bereits einen Herzinfarkt erlitten haben, einen Herzklappenersatz erhalten haben oder erhebliche Risikofaktoren dafür aufweisen.

Trainingszeiten

Gruppenzugehörigkeit entscheidet der behandelnde Arzt
Mittwochs: 17.30 bis 18.30 Uhr Übungsgruppe
Belastbarkeit weniger als 75 Watt oder weniger als 1 Watt/kg Körpergewicht
18.30 bis 20.00 Uhr Trainingsgruppe
Belastbarkeit 75 Watt oder größer als 1 Watt/kg Körpergewicht

Trainingsort

Turnhalle an der Grund- und Mittelschule am Gröben
Maximilianstraße 31
82467 Garmisch-Partenkirchen

