

## 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. 15 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.

## Anmeldung

### „Sport mit künstlichen Gelenken“

endogap Klinik für Gelenkersatz  
im Klinikum Garmisch-Partenkirchen  
Tel. +49 (0)8821 77-12 45  
endofit@endogap.de

### „Bewegung und Sport bei Krebs“

Onkologisches Zentrum Oberland  
im Klinikum Garmisch-Partenkirchen  
Tel. +49 (0)8821 77-15 20  
onkologie@klinikum-gap.de

### „Wassergymnastik“

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

## 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. Spaß und Freude an der Bewegung stehen dabei im Vordergrund.

### 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

Mittwoch: 17.00 bis 18.00 Uhr  
18.00 bis 19.00 Uhr  
19.00 bis 20.00 Uhr

### Trainingsort

Bewegungsbad in der Klinik Dr. Beger  
Achenfeldstraße 19/21

