

Schmerzen ade - Bewegung okay!

**Seit nunmehr zwei-
einhalb Jahren
besteht in Schwalm-
tal der Reha-Sport-
Verein re-Aktiv e.V.**

Schwalmthal. Das Training mit viel Spaß in der Gruppe spielt im Rehabilitations- und Behindertensport eine große Rolle, denn der Austausch und die Kommunikation mit anderen, die ähnliche Einschränkungen haben, ist besonders wichtig und unterstützt den Rehabilitationsprozess und die Lebensfreude. Oft entwickeln sich hieraus Freundschaften und andere gemeinsame Aktivitäten.

Auch re-Aktiv e.V. verfolgt das Ziel, Menschen mit orthopädischen Diagnosen ein breites Kursangebot zu bieten.

Im Grunde kann jeder gesetzlich Versicherte - falls eine

entsprechende Diagnose vorhanden ist - Rehabilitationssport nutzen. Sprechen sie mit ihrem Hausarzt oder Facharzt. Er kann ihnen, falls es in ihrem Fall sinnvoll ist, den Rehasport verordnen. Der Antrag Vordruck 56 wird von ihrem Arzt ausgefüllt, den sie dann ihrer Krankenkasse vorlegen müssen. Die Verordnung wird für einen Zeitraum von 18 Monaten genehmigt. Die verordneten Leistungen

können sie kostenfrei nutzen. Erfreulicherweise wird durch eine Rehasport-Verordnung das Budget ihres Arztes nicht belastet.

Auch ohne ärztliche Verordnung kann der Verein viel für sie tun. Als Mitglied können sie alle Kurse besuchen. Re-Aktiv e.V. ermöglicht ihnen auch Gerätetraining mit individueller Betreuung unter Berücksichtigung eventueller Beschwerden. Das Training

findet in den Räumen der Ballettschule Waldniel und des Grenzland-Fitness Amern statt. Informieren sie sich über das Kurs- und Gerätetrainingsangebot bei den zertifizierten Trainerinnen Mirjana Steffens, Tel. 02163-201195 ab 20.00 Uhr, Barbara Lucassen, Tel. 02163-3813 zwischen 12.00 und 16.00 Uhr oder Ellen Terheiden, Tel. 02163-47201 am Wochenende.

