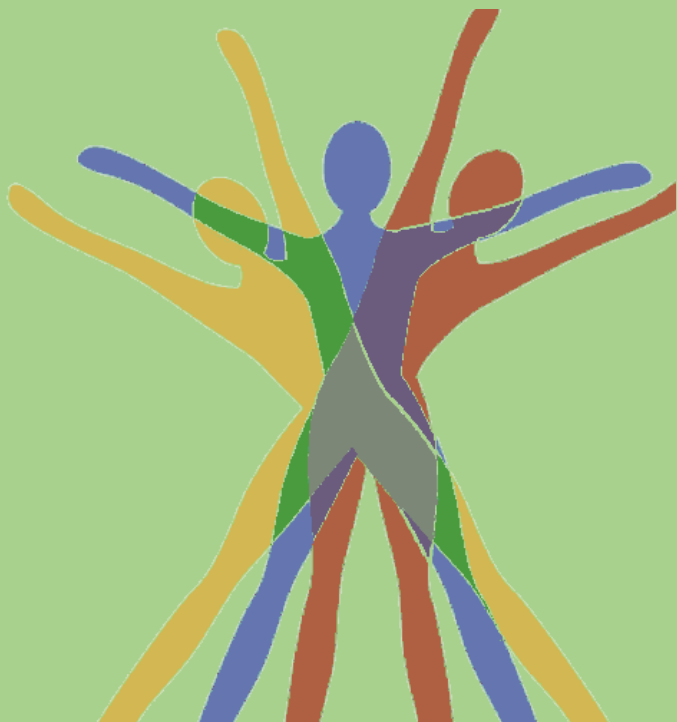




Stadtteil in Bewegung

Neu beim SiB-Club:

Reha- Sport



Warum Reha-Sport?

Bewegung und Sport, das wissen wir aus Erfahrung oder aus zahlreichen Berichten in den Medien, sind für die Gesundheit des gesamten Bewegungsapparats sowie des Herz-Kreislauf-Systems enorm wichtige Bausteine. Umso schlimmer, wenn „normaler“ Sport aus gesundheitlichen Gründen, z.B. nach einer Krankheit, einer Operation oder aus Altersgründen, unerreichbar scheint.

Beim **Reha-Sport** wird genau diese Zielgruppe für den Wiedereinstieg in die Bewegung und den Sport angesprochen.

Unsere erfahrene und qualifizierte Bewegungstherapeutin leitet den Reha-Sport an und berücksichtigt dabei die jeweiligen Einschränkungen des/r Teilnehmers/in. Mit gezielten Übungen werden die Fähigkeiten langsam wieder aufgebaut, um die Mobilität im Alltag zu verbessern oder einen Wiedereinstieg in den „normalen“ Sport vorzubereiten.

Und gerade weil Bewegung und Sport so wichtig für die Gesundheit sind, **werden die Kosten des Reha-Sports auch von der Krankenkasse übernommen!**

Hierfür erforderlich ist lediglich eine vom Arzt ausgefüllte und von der Krankenkasse genehmigte **Verordnung**. Diese berechtigt zur kostenlosen Teilnahme an bis zu 50 Reha-Sport-Einheiten (innerhalb von 18 Monaten).

Ablauf:

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob für Sie Reha-Sport in Frage kommt. Er erstellt dann eine Verordnung für Sie.

Bitte lassen Sie diese Verordnung durch Ihre Krankenkasse genehmigen.

Mit der genehmigten ärztlichen Verordnung können Sie sich bei uns für eine der beiden Reha-Gruppen anmelden. Bitte verwenden Sie hierfür für die Erfassung Ihrer persönlichen Daten unser Buchungssystem Yolawo, das Sie auf unserer Homepage www.sibclub.de/reha-sport finden.

Alternativ ist auch das Reha-Anmeldeformular nutzbar (Download), oder eine persönliche Anmeldung im Büro möglich.

Bei jeder Teilnahme quittieren Sie die Teilnahme an dem Termin. Innerhalb von 18 Monaten können Sie bis zu 50 Termine wahrnehmen. Anschließend benötigen wir eine neue Verordnung.

Eine Mitgliedschaft beim SiB-Club e.V. ist hierfür nicht erforderlich, wird jedoch begrüßt. Sie ermöglicht Ihnen, schon während Ihrer Reha-Sport-Therapie parallel unsere anderen Sportkurse zu nutzen, z.B. Wirbelsäulengymnastik, Pilates u.v.m. Gern informieren wir Sie persönlich in der Geschäftsstelle.

Der konzeptionelle Aufbau einer Trainingsstunde mit Inhalt, Methoden, Geräten, Medien und Problembesprechungen verfolgt das hoch gesteckte Ziel, den Teilnehmern das Gefühl von **Wohlbefinden** und **intensiver Betreuung und Beratung** zu vermitteln und erfolgt durch die spezielle Ausbildung der hochqualifizierten Bewegungs-Therapeutin und Übungsleiterin Rose-Marie Paulun kompetent unter medizinischem Aspekt.

Wir bieten 2 Reha-Gruppen an:

Gruppe 1:

Reha-Sport / Wirbelsäulenerkrankungen

mittwochs 16 – 17 Uhr

Große Sporthalle

Tangstedter Landstraße 300

22417 Hamburg



Gruppe 2:

Reha-Sport / Wirbelsäulenerkrankungen

mittwochs 19:30 – 20:30 Uhr

Sporthalle

Stockflethweg 160

22419 Hamburg

Bitte sprechen Sie uns an, wann die jeweilige Gruppe startet. bzw. in welcher Gruppe Platz ist.

Der **SiB-Club e.V.** ist für seine Teilnehmer und Mitglieder ein verlässlicher Partner und möchte sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation, diese Ansprüche noch vertiefen.

In der **Prävention** sieht der **Reha-Sport** einen wichtigen Aspekt, da er das Ziel hat, einen Krankheitsfall möglichst zu verhindern.

In der **Rehabilitation** bietet der **Reha-Sport** nach einer Krankheit, nach stationärem Aufenthalt in einer Klinik oder im Anschluss an eine OP-Frühmobilisation durch einen Physiotherapeuten, die Fortführung der bereits angewandten sportlichen Versorgung.

Internistische Erkrankungen und **Einschränkungen des Bewegungsapparates** werden in allen Gruppen voll berücksichtigt.

Auch Teilnehmer, die im Rollstuhl sitzen oder aber eine Hockergymnastik vornehmen möchten, sind herzlich willkommen.

Der **SiB-Club e.V.** wird mit seinen hochqualifizierten Angeboten im REHA-Sport durch die Rehabilitationsträger der

- gesetzlichen Krankenkassen
- gesetzlichen Unfallversicherungsträger
- Träger der gesetzlichen Rentenversicherung
- Landesverbände des Deutschen Behinderten Sportverband (DBS)
- Landesorganisationen der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation (DGPR)

anerkannt und mit seinen ausgebildeten Therapeut*innen / Übungsleiter*innen für qualifizierte Angebote auf Ebene der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAR) empfohlen.

Unsere Kurse sind zertifiziert über



Über den SiB-Club e.V.

Seit 2000 gibt es den Sportverein SiB-Club e.V. am Standort der Schulen Am Heidberg.

SiB bedeutete ursprünglich „Schule in Bewegung“, doch seit der Fusion mit dem SC Stockflethweg im Jahr 2010 lautet unser neuer Untertitel: Stadtteil in Bewegung. Der SiB-Club hat zurzeit rund 750 Mitglieder.

Der SiB-Club organisiert vielfältige Sportangebote für die Schulen Am Heidberg (Aktive Pause, Mittagsangebote), sowie Sportangebote für interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Stadtteil.

Neben den Sportangeboten gestaltet der Verein viele Veranstaltungen für seine Mitglieder und weitere Interessierte, z.B. Laternenumzug, Flohmarkt, Fasching u.v.m.

Der SiB-Club ist ein eingetragener Verein und Mitglied im Hamburger Sportbund, dem Verband für Turnen und Freizeit, sowie dem Radsportverband Hamburg.

Der SiB-Club e. V. ist auch der Betreiber der TALA300, einer Aktivhalle in Hamburg-Langenhorn mit pädagogischer Betreuung. Eine angeschlossene Cafeteria versorgt Eltern und Kinder mit Kaffee und Kuchen, Getränken und gesunden Snacks.

www.TALA300.de

Öffnungszeiten:

mittwochs	15-19 Uhr
donnerstags	15-19 Uhr
freitags	15-20 Uhr
samstags	11-19 Uhr
sonntags:	exklusiv für Kindergeburtstage buchbar



Kontakt und Infos:

SiB-Club e.V.

Tangstedter Landstraße 300, 22417 Hamburg

Büro: auf der Galerie der großen Sporthalle

Öffnungszeiten: dienstags 12 - 15 Uhr

Tel. 040/428 892 194

Email: info@sibclub.de

www.sibclub.de