

A photograph of a gym setting where several people are exercising on treadmills. In the foreground, a man with grey hair and glasses, wearing a blue t-shirt, is smiling while running. Behind him, a woman in an orange top is also smiling. Further back, another woman in a blue top is visible. The gym has large windows and modern equipment.

Rehabilitation

## Sport in der Reha-Nachsorge

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und verbessern  
Sie Ihre Gesundheit.  
Mit Bewegung und Sport



Deutsche  
Rentenversicherung  
**Rheinland-Pfalz**  
**Mittelrhein-Klinik**

Mehrere Millionen Menschen in Deutschland treiben regelmäßig Sport in Vereinen, in Fitnessstudios, alleine oder in der Gruppe. Dennoch bewegen sich die Menschen gerade in den Industrieländern deutlich zu wenig.

Dabei verbessert Sport in jedem Alter die Gesundheit und macht Spaß. Machen Sie mit!

## Inhaltsverzeichnis

- 4      Wieviel Bewegung ist gesund?
- 5      Machen Sie Sport zu Ihrem Alltag
- 6      Sport steigert Ihr Wohlbefinden
- 7      Welche Bewegungsangebote sind die Richtigen?
- 8      Wo will ich Sport machen?
- 9      Reha-Nachsorge-Angebote  
der Deutschen Rentenversicherung
- 11     Weitere Informationen finden Sie auf  
folgenden Internetseiten:
- 13     Eigene Notizen zum Sport nach der Reha

„Tu es oder tu es nicht,  
aber höre auf, Ausreden zu suchen!“



## Wieviel Bewegung ist gesund?

Wichtig ist, dass Sie das richtige Sportangebot und das richtige Maß für sich finden.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern empfehlen Erwachsenen:

- **mindestens 150 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität** ( zum Beispiel. 5 mal 30 Minuten pro Woche schnelles Gehen, Radfahren oder Schwimmen) **oder**
- **mindestens 75 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität** (zum Beispiel Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen) **oder**
- **eine Kombination von beidem** ( zum Beispiel 3 mal 30 Minuten mittlere Intensität und 2 mal 15 Minuten höhere Intensität)
- **zusätzlich an mindestens 2 Tagen die Woche muskelkräftigende Bewegung** (Funktionsgymnastik, Krafttraining, intensive Gartenarbeit).

Zahlreiche Sportangebote finden Sie in Vereinen, Sportverbänden, bei der Volkshochschule (VHS) oder auch in Sportstudios. Bei speziellen Erkrankungen bieten auch Reha-, Herzsport-, und Krebsportgruppen geeignete Sportformen bei ausgebildeten Trainern an.

## Machen Sie Sport zu Ihrem Alltag

Während Ihrer Rehabilitation lernen Sie in der Bewegungstherapie verschiedene sportliche Aktivitäten kennen. So können Sie herausfinden, was Ihnen Spaß macht und wo Ihre persönlichen Grenzen liegen. Wir möchten Sie motivieren, Bewegung und Sport zum festen Bestandteil Ihres Alltags und Ihrer Freizeit zu machen.

### Unsere Bewegungs- und Sportangebote

- Walking/Nordic Walking
- Bewegungstherapie im Wasser
- Sport in der Gruppe
- Indikativer Sport (Depression, Angst, Achtsamkeit, Schmerz, Tinnitus, Psychoonkologie)
- Ergometertraining
- Muskeltraining an der Kletterwand
- Atemübungen
- Rückengymnastik

Entsprechend Ihrer Erkrankung stellen wir Ihnen verschiedene Angebote zusammen. In der Freizeit bieten wir Ihnen außerdem an:

- Minigolf, Boule/Boccia, Wandern, Schwimmen, Outdoor-Fitness-Anlage



## Sport steigert Ihr Wohlbefinden

Regelmäßige Bewegung wirkt sich in jedem Alter positiv auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit aus. Probieren Sie es aus und Sie werden feststellen, dass

- Ihre Kraft, Beweglichkeit und Kondition steigen,
- Ihr Rücken und andere Gelenke durch den Muskelaufbau entlastet werden und sich die Schmerzen reduzieren,
- Sie eine bessere Körperhaltung haben,
- sich Ihr Stoffwechsel verbessert,
- Sie leistungsfähiger sind,
- Sie sich besser konzentrieren können,
- Ihre Stimmung besser ist,
- sich Ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigern,
- Sie besser mit Stress umgehen können.

## Welche Bewegungsangebote sind die Richtigen?

Ihre Aufgabe ist es, sich in den nächsten 14 Tagen mit der Frage zu beschäftigen, ob und wie Sie mehr Sport und Bewegung dauerhaft in Ihren Alltag integrieren möchten.

Beantworten Sie für sich dazu folgende Fragen:

### Was stelle ich mir unter Sport und Bewegung vor?

→ Welche Sportarten und Freizeitaktivitäten sind für mich von Interesse?

→ Gehe ich in eine bestehende Gruppe oder gründe ich sogar eine eigene (zum Beispiel Walking oder Nordic Walking)?

→ Welche Einrichtung kann mir den gewünschten Sport ermöglichen?

### Mit wem mache ich Sport?

■ **Alleine, zu zweit oder in der Gruppe?**  
*In der Sportgruppe ist der Spaßfaktor höher und Konsequenz und Beständigkeit sind leichter einzuhalten. - Alleine kann ich Ort, Zeit, Dauer und Belastungsintensität frei wählen, habe aber vielleicht Probleme, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.*

■ **Werde ich Mitglied im Sportverein?**  
*So kann ich auch aktiv am Vereinsleben teilnehmen und knüpfe soziale Kontakte.*



### Wo will ich Sport machen?

- In der Natur
- Im Sportverein
- Im Fitnessstudio

In Vereinen und Fitnessstudios gibt es vor Vertragsabschluss die Möglichkeit, zuerst an einem Probetraining teilzunehmen.

### Kann ich am Rehasport teilnehmen?

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Er kann feststellen, ob für Sie eine Teilnahme am Rehasport in Frage kommt. Die Kosten trägt dann die Krankenkasse.

### Möchte ich am Nachsorgeprogramm der Deutschen Rentenversicherung teilnehmen?

Sprechen Sie mit Ihrem Bezugsarzt. Gemeinsam können Sie klären, welche Art der Reha-Nachsorge die Richtige für Sie ist.

### Reha-Nachsorge-Angebote der Deutschen Rentenversicherung

Zu den Angeboten im bewegungstherapeutischen Bereich gehören:

**T-RENA: die Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge**  
Für Menschen mit Beeinträchtigungen am Haltungs- und Bewegungsapparat gibt es die gerätegestützte Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge (T-RENA®). Die 26 Termine von jeweils 60 Minuten absolvieren Sie wohnortnah in einer Reha-Einrichtungen, einem Gesundheitszentrum, einer Physiotherapie-Praxis oder einem Krankenhaus. **(Beginn der Nachsorgeleistung bis spätestens 6 Wochen nach der Reha; bis maximal über einen Zeitraum von 6 Monaten.)**  
T-RENA kann gegebenenfalls um 26 Trainingstermine verlängert werden.

### Rehabilitationssport und Funktionsstraining

Reha-Sport findet in anerkannten örtlichen Sportgruppen der Sportvereine statt. Patientinnen und Patienten mit Herz- und Gefäßerkrankungen oder chronischen Erkrankungen der Bewegungsorgane erhalten und verbessern mit Gymnastik, Schwimmen und Bewegungsspielen ihren Reha-Erfolg.

Im Mittelpunkt des Funktionstrainings stehen bewegungstherapeutische Übungen wie Gymnastik und Wassergymnastik. Insbesondere Rheumakranke arbeiten ge-

meinsam mit Physiotherapeuten oder Krankengymnasten an einem beschwerdefreien Leben. Anerkannte örtliche Arbeitsgemeinschaften der Deutschen Rheuma-Liga bieten dieses Funktionstraining an.

**(Beginn der Nachsorgeleistung bis spätestens 3 Monate nach der Reha; bis maximal über einen Zeitraum von 6 Monaten.)**

#### **IRENA: die Intensivierte Reha-Nachsorge**

IRENA kommt für Sie in Betracht, wenn Sie nach der Reha noch Probleme in mehreren Bereichen haben. Das ganzheitliche Nachsorgeangebot zielt auf die Stabilisierung Ihrer Erwerbsfähigkeit ab.

In anerkannten Rehabilitationseinrichtungen setzen Sie Therapieübungen, die Sie aus der Reha bei uns kennen, wohnortnah und berufsbegleitend fort. In einer Gruppe arbeiten Sie ein bis zweimal wöchentlich an 24 Terminen für jeweils mindestens 90 Minuten an Ihrer Gesundheit.

**(Beginn der Nachsorgeleistung bis spätestens 3 Monate nach der Reha; bis maximal über einen Zeitraum von 12 Monaten.)**

**Eine Verlängerung von IRENA ist ausgeschlossen.**

Alle unsere Nachsorgeangebote finden Sie auch im Internet unter [www.deutsche-rentenversicherung.de/reha](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/reha) unter „Reha-Nachsorge“.

#### **Weitere Informationen finden Sie auf folgenden Internetseiten:**

DOSB –  
Deutscher Olympischer Sportbund  
[www.dosb.de](http://www.dosb.de)

DTB –  
Deutscher Turnerbund  
[www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)

Sportbund Rheinland  
[www.sportbund-rheinland.de](http://www.sportbund-rheinland.de)

Sportbund Pfalz  
[www.sportbund-pfalz.de](http://www.sportbund-pfalz.de)

Sportbund Rheinhessen  
[www.sportbund-rheinhessen.de](http://www.sportbund-rheinhessen.de)

LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
[www.rlp-gegen-depression.de](http://www.rlp-gegen-depression.de)

Arbeitsgemeinschaft der  
Landesturnverbände  
[www.lsb-rlp.de](http://www.lsb-rlp.de)

Bildungswerk Sport  
[www.bildungswerksport.de](http://www.bildungswerksport.de)

BSV – Behinderten- und  
Rehabilitationssport-Verband  
[www.bsv.rlp.de](http://www.bsv.rlp.de)

#### **Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner:**

Werner Mittendorf  
Sport- und Physiotherapeut  
Telefon 06742 608 9613

Viola Richter  
Gymnastiklehrerin  
Telefon 06742 608 9611

## Eigene Notizen zum Sport nach der Reha

(zum Beispiel: Telefonnummern, E-Mail-Adressen von  
Nachsorge-Einrichtungen, Sportvereinen und anderen Sportanbietern)

Impressum  
Herausgeber:  
Mittelrhein-Klinik  
Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung  
Rheinland-Pfalz  
Eichendorffstraße 4 - 6, 67346 Speyer

Nr. RLP 2006  
Stand: Mai 2024

Notizen:

Notizen:

