

## Gutschein

### für ein unverbindliches Beratungsgespräch.

Gerne nehmen wir uns Zeit für ein Beratungsgespräch unter Berücksichtigung ihrer Krankheitsgeschichte.  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel.: 07143/4099316 oder geben Sie diesen Abschnitt im FitKom an der Theke ab, wir setzen uns dann gerne mit Ihnen in Verbindung.

\_\_\_\_\_  
Vorname, Name

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Straße, PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

*Zutreffendes bitte ankreuzen!*

- ich interessiere mich für Rehasport
- ich interessiere mich für Präventions-sportprogramme
- ich interessiere mich für Fitnesstraining

## Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 8.00 Uhr – 23.00 Uhr  
Dienstag: 7.00 Uhr – 23.00 Uhr  
Sa., So. + Feiertag: 9.00 Uhr – 20.00 Uhr

## Kinderbetreuung

Di., Mi., Fr.: 8.00 Uhr – 12.00 Uhr

## Unsere Partner



*meine-krankenkasse.de*



## Unsere Vereins-App



SPORTVEREINIGUNG  
BESIGHEIM e.V.



# Präventions- und Rehasportangebot



Spvvg Besigheim e.V.  
FitKom  
Jahnstr. 9  
74354 Besigheim  
Tel: 07143/4099316

fitkom@spvvg-besigheim.de  
www.fitKom-besigheim.de



**Das allgemeine Ziel des Rehasports ist es, mit den Mitteln des Sports und der Gymnastik verschiedenen Krankheiten vor-zubeugen und diese durch die positiven Effekte von Bewegung positiv zu beeinflussen.**

## Sport nach Krebs

Ziel der Gruppe ist es, durch Spaß an der Bewegung das körperliche und seelische Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit- und Widerstandskraft zu stärken und ein wohltuendes Gruppengefühl aufzubauen.

Inhalte der Stunde sind Bewegungsübungen zur Stabilisation des Schultergürtels, Haltungsübungen, Spiele und Entspannungsübungen.

Mittwoch: 10.00-10.45 Uhr  
17.00-17.45 Uhr

Ort: FitKomhalle

Kursleiterin : Sibylle Rösch  
Übungsleiterin B  
Rehabilitationssport  
„Sport nach Krebs“  
„Orthopädie“  
Gesundheitsberaterin

## Orthopädischer Rehabilitationssport

Der orthopädische Rehasport richtet sich an Teilnehmer mit Schädigung des aktiven oder passiven Bewegungsapparates aufgrund von Haltungsschwächen, statischen Veränderungen, Fehlbelastungen, Überbelastungen, Haltungsproblemen durch Muskelschwäche oder Unfall.

Inhalt ist ein Kräftigungs-, Beweglichkeits-, Ausdauer- und Koordinationstraining, dessen Schwierigkeitsgrad individuell angepasst wird.

Dienstag: 9.45 - 10.30 Uhr  
17.00 - 17.45 Uhr

Mittwoch: 9.00 - 9.45 Uhr  
16.00 - 16.45 Uhr  
18.00 - 18.45 Uhr  
19.00 - 19.45 Uhr

Donnerstag: 9.30 - 10.15 Uhr  
10.30 - 11.15 Uhr  
16.00 - 16.45 Uhr  
19.15 - 20.00 Uhr  
20.00 - 20.45 Uhr

Freitag: 8.30 - 9.15 Uhr  
9.30 - 10.15 Uhr  
10.45 - 11.30 Uhr

Ort: FitKomhalle/ Neubau

Kursleiterinnen: Bettina Pietschmann  
Sibylle Rösch  
Jana Abbt  
Christina Krech

Sport- und Gymnastiklehrerinnen  
Übungsleiter B  
Rehabilitationssport  
„Orthopädie“

## Der Weg zum Rehasport

1. Ihr Arzt stellt Ihnen eine Verordnung über Rehasport aus (Formular 56)
2. Ihre Krankenkasse genehmigt diese Verordnung und stimmt der Kosten-übernahme zu.
3. Sie lassen sich bei der Spvgg Besigheim über eine geeignete Gruppe beraten und suchen sich eine Gruppe aus.

Bei vorangegangener Rehamaßnahme benötigt der Übungsleiter vor Trainingsbeginn folgende Unterlagen:

- Abschlussbericht der Reha
- Aktuelle Untersuchungsergebnisse inkl. Nachweis der Belastbarkeit

**Sie haben keine Verordnung vom Arzt oder es handelt sich um ein Präventionsangebot:**

Sie bezahlen die Teilnahme selbst und erfragen eine Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse.