FTSV Jahn Brinkum
von 1884 e.V.
Freier Turn- und Sportverein
für die ganze Familie!

FTSV Jahn Brinkum • Langenstraße 52 • 28816 Stuhr

- Allg. Spiel
- Badminton
- Basketball
- Fitness
- Gesundheitssport
- Handball
- Judo
- Karate
- Korbball
- Leichtathletik
- Tanzen
- Tennis
- Tischtennis
- Turnen
- Volleyball
- ... und mehr!

Reha Sport – was ist das eigentlich?

Reha Sport ist „ärztlich verordneter Rehabilitationssport in Gruppen", das von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wird. Dieses gesundheitsorientierte Bewegungstraining ist auf die spezielle Indikation und Befindlichkeit des Teilnehmers abgestimmt. Die Verordnung des Arztes (Formular 56) umfasst in der Regel 50 Übungseinheiten, die in maximal 18 Monaten zu absolvieren sind.

Sie haben als Teilnehmer die freie Wahl, zu welchem erfahrenen und gut qualifizierten Anbieter Sie gehen!

Der FTSV Jahn Brinkum arbeitet seit fast 10 Jahren erfolgreich im Bereich Rehabilitationssport. Der Reha Sport ist beitragsfrei und bedarf keiner Vereinsmitgliedschaft. Der Verein übernimmt für Sie kostenfrei die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.

Das Ziel des Reha Sports ist es, Menschen zu helfen, die bereits eine Erkrankung haben, behandelt oder sogar operiert wurden. Unser Angebot richtet sich insbesondere an Personen mit Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat. Auch für Menschen mit chronischen Beschwerden ist der Reha Sport ein adäquates Mittel zur Schmerzlinderung und Steigerung des Wohlbefindens. Regelmäßige und gezielte Bewegung ist auch bei Erkrankungen der Lunge, bei neurologischen Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht ebenfalls empfehlenswert.

Das Bewegungstraining ist auf die Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt, so dass es grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommt. Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass durch langfristig angelegte und aktiv ausgerichtete Betreuung eine deutliche Verbesserung der Beschwerden zu erzielen ist.

Was wird im Reha Sport gemacht?

Wo sind sie heutzutage geblieben, all die natürlichen Bewegungsmuster, die viel aktive Muskelmasse beanspruchen – und damit spezifische Belastbarkeiten in allen Gelenkbereichen und Bindegewebestrukturen sowie Kapsel-, Band- und Bandscheibengewebe erzielen?

Man muss lange suchen und deshalb wird der Reha Sport immer mehr an Bedeutung gewinnen. Ganz besondere Wertschätzung erhält er beim sogenannten Gleichgewichts-

oder Wackeltraining, als Fachbegriff auch propriozeptives Training. Dadurch erhalten die Teilnehmer eine wesentliche Verbesserung in der Bewegungssicherheit und Stabilität und reduzieren damit ganz entscheidend das Wiederaufbrechen einer Verletzung in kritischen Situationen.

Die qualifizierten Jahn Übungsleiter/innen sprechen ganz bewusst die Tiefenmuskulatur an, deren Stimulierung schon mit ganz geringen Bewegungseinheiten zu erreichen ist. Diese tiefen Muskelschichten sind ganz erheblich für den Schutz der Gelenke verantwortlich und helfen, Entzündungen, Muskelverspannungen und letztendlich Schmerzen zu verhindern.

Da unser menschlicher Körper so wunderbar anpassungsfähig ist, wird alles abgestoßen, was nicht mehr gebraucht wird. Deshalb scheint es auch nicht verwunderlich, dass bei unserer heutigen eingeschränkten Alltagsmotorik die autonomen Schutzmechanismen nur ungenügend funktionieren. Also regelt der Körper eine neue Aufgabenverteilung für die Haltearbeit der Muskulatur. Das endet im Laufe der Zeit im spezifischen Schmerzsymptom, weil die Beweglichkeit und die Kraft nicht mehr so gegeben sind. Die Muskeln können nicht mehr so genutzt werden, wie sie für eine schmerzfreie aktive aufrechte Haltung nötig ist.

Der Reha Sport setzt immer wiederkehrende neue wohldosierte Belastungsreize, um die Belastbarkeit wiederherzustellen, die im Alltag gebraucht wird. Es wird genau differenziert zwischen Berufstätigen, Senioren, Freizeit- und Leistungssportlern. Zusätzlich zu den funktionellen Bewegungen werden kleine Geräte wie Pezziball, Aerostep, Weichbodenmatte, Posturomed, Felxibar, Therapiekreisel, Togojumper, Redondoball, Freihantel, Airexmatte, Medizinball, Theraband, Pilatesrolle u.v.m. eingesetzt.

Das ausgewogene Bewegungstraining regt den Energiekörper an und führt zu einem bemerkenswerten Einfluss auf die „äußere" Haltung und auf die „innere" Haltung (innere Kraft, Ausgeglichenheit, Selbstbild, Akzeptanz). Eine Anregung und Harmonisierung des Energiekörpers erfolgt bei Entspannungsübungen und Atemtechniken, um dem gesamten Körper die Möglichkeit zu geben, seine Selbstheilungskräfte über das „normale Maß" hinaus zu aktivieren und zu nutzen.

Das Ziel muss heißen: schmerzfreie Wiedereingliederung in den Alltag und eine Bewusstseinsänderung im Umgang mit sich selbst.

Der Einstieg in eine Gruppe ist jederzeit möglich, wir sind Ihnen gerne bei der Antragstellung behilflich. Vereinbaren Sie einen Termin in der Geschäftsstelle des FTSV Jahn Brinkum, Langenstrasse 52, 28816 Stuhr, Tel. 0421 804234 oder per mail: info@jahn-brinkum.de