

Herzlich willkommen im Rehasport von Anna Krüger

-bitte sorgfältig lesen

- am Ende bitte die Gruppenregeln beachten und einhalten. Vielen Dank!



Der Rehasport wird gemeinsam von Anna Krüger Your Sports und Rehafit e.V. Ebersbach angeboten. Rehafit übernimmt dabei die organisatorischen Aufgaben.

Kontakt im Falle von Absagen (bitte 24h vor der Einheit): Anna Krüger Your Sports, Mobil: 0155 650 198 13,
Email: info@your-sports.de

Was wir tun, wenn Sie bei uns mitmachen möchten:

Je nach ärztlicher Verordnung erhalten Sie 1–2 Mal pro Woche 45 Minuten Rehasport in einer Gruppe mit bis zu 15 Teilnehmenden, angeleitet von speziell geschulten Übungsleitern.

Gemeinsam führen wir ein erstes Gespräch und finden heraus, in welcher unserer Gruppen Sie sich am wohlsten fühlen. Wenn es vor Ort möglich ist, bieten wir verschiedene Gruppen an, damit niemand über- oder unterfordert wird.

Viele Übungen lassen sich problemlos auch zu Hause oder im Urlaub fortsetzen. Denken Sie daran: Der Rehasport gibt Ihnen vor allem Anregungen. Eine einzelne 45-minütige Einheit pro Woche reicht meist nicht aus, um spürbare Fortschritte zu erzielen. Nutzen Sie daher das Gelernte auch im Alltag.

In den neurologischen PARKUR-Gruppen sind Angehörige herzlich eingeladen, den Stunden immer mal wieder beizuwohnen, um zuhause die Stundeninhalte mit dem Partner zu wiederholen.

Wir halten unser Wissen durch laufende Schulungen und Fortbildungen frisch, um Ihnen abwechslungsreiche und wirksame Übungen für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu zeigen. Daher kann es hin und wieder zu Kursausfällen kommen. Wir danken für Ihr Verständnis.

Uns ist ein direkter und nahbarer Austausch mit jedem Einzelnen wichtig. Wir möchten Hemmschwellen senken und Spaß und Training vereinen. Unsere Gruppenärzte helfen Ihnen bei medizinischen Anliegen auch außerhalb der Sportzeiten weiter. Schreiben Sie mir und ich organisiere den Rückruf.

Wir übernehmen die gesamte Abrechnung. Als gesetzlich Versicherte haben Sie keine Kosten. Privatversicherte erhalten von uns regelmäßig eine Rechnung zur Einreichung bei ihrer Kasse. Aktueller Preis: 8,20 Euro pro Einheit. Ein zusätzlicher Vertrag ist erforderlich.

Und das müssen Sie tun, wenn Sie bei uns mitmachen möchten:

Für Ihre Gesundheit ist eine regelmäßige Teilnahme am Rehasport wichtig.

Bitte melden Sie sich spätestens 24 Stunden vorher per Email, SMS, Whatsapp oder telefonisch ab, falls Sie einmal nicht kommen können.

Wir sind flexibel, dennoch gibt es klare Vorgaben, die für alle gelten.

Die Teilnahmebedingungen finden Sie hier:

<https://www.dein-rehasport.de/dein-rehasport/rahmenbedingungen-welche-regeln-gibt-es-fuer-den-rehasport>

Ohne Rückmeldung wird die Planung schwierig. Wenn Sie mehrfach unentschuldigt fehlen oder keine Regelmäßigkeit erkennbar ist, behalten wir uns vor, den Platz weiterzugeben.

Da es sich um einen Gruppensport mit bis zu 15 Personen handelt, bitten wir um Verständnis, der folgenden Einschränkungen:

-Stark erkrankte, oder körperlich und geistig sehr eingeschränkte Personen, die den Anweisungen nicht Folge leisten können, können wir leider aus Sicherheits- und Betreuungsgründen nicht mehr aufnehmen. Sprechen Sie uns dennoch an, ob wir Ihnen Alternativen aufzeigen können.

Was Sie unter anderem im Rehasport bei uns erwartet:

Unser Rehasport ist so vielseitig wie die Beschwerden unserer Teilnehmenden. Mal passen die Übungen mehr, mal weniger zum individuellen Beschwerdebild. Wünsche und Ideen nehmen wir gerne auf.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Beweglichkeit fördern
- Kräftigung von Beinen, Rücken und Bauch
- Kraftausdauer
- Koordination
- Gleichgewicht verbessern
- Sturzprävention
- Spiele, Musik, Freude und Gemeinschaft

Wir nutzen verschiedene Materialien wie Bälle, Stäbe, Bänder und Handtücher.

Bitte immer mitbringen: Matte (nur in der Ortho), Hallenschuhe, Handtuch für die Übungen, Getränk und notwendige Medikamente, Schwungringe (nur in der Neuro).

Gruppenregeln: Bitte lesen UND einhalten, damit wir alle lange Freude am Rehasport haben:

Im Sport sind wir ein Team – darum nutzen wir normalerweise nach der ersten Stunde das sportliche DU. Hei, ich bin Anna!

Ich sage 24 Stunden vorher Bescheid, wenn ich an einem geplanten Termin nicht teilnehmen kann.

Mir ist klar, dass wiederholtes Fehlen ohne Rückmeldung oder eine zu lückenhafte Teilnahme zum Ausschluss aus der Gruppe führen kann.

Zu Beginn der Stunde lege ich meine persönlichen Dinge an die Seite.

Meine Matte rolle ich erst aus, wenn die Übungsleitung es sagt, damit niemand stolpert.

Mein Handy hat während des Sports Pause, außer in echten Notfällen.

Im Rehasport wird nicht gerannt, nur im Rahmen von Spielen etwas schneller gegangen.

Ich springe nicht nach Bällen und steige nicht auf Stühle, um Bällen hinterherzujagen.

Ich kenne meine eigenen, körperlichen Grenzen und beende eine Übung oder eine Stunde, wenn sie mir nicht guttut
Stühle stehen zur Verfügung und werden auf Anweisung der Übungsleitung oder auf persönlichen Wunsch als Sicherheit verwendet.

Sollte ich nach dem Rehasport Unwohlsein, Muskel- oder Gelenkschmerzen haben, die länger als 48 Std. andauern, hole ich ärztlichen Rat ein, bevor ich erneut in den Rehasport komme.

Bei einer aktivierten Arthrose setze ich den Rehasport aus. Nehme ich dennoch teil, tue ich dies auf eigene Verantwortung.

Bitte bringen Sie zur 2. Stunde Folgendes ausgefüllt und unterschrieben mit:

- Eingangsfragebogen unter www.your-sports.de/rehasport. Ganz nach unten gehen und auf „Wichtige Formulare Rehasport“ klicken.

Kurzer Hinweis zu WhatsApp:

Wer mir per WhatsApp schreibt, erhält auch eine Antwort über WhatsApp. Damit gehe ich davon aus, dass diese Form der Nachricht erwünscht ist.

Wenn Ihre Handynummer bei WhatsApp aktiv ist, nutze ich sie gern für Infos. Wenn nicht gewünscht, einfach „Bitte nicht per WhatsApp“ zurückschicken oder per Mail an info@your-sports.de melden.

Wer nicht in meinen Kontakten gespeichert werden möchte, sendet bitte ebenfalls eine Nachricht an info@your-sports.de.

Weitere Infos hierzu finden Sie in meinen AGBs unter www.your-sports.de/rechtliches.

Mit Teilnahme an meinen Kursen oder beim Kauf von Waren stimmen Sie meinen Teilnahmebedingungen zu. Nachzulesen unter www.your-sports.de/rechtliches.