

## Wo finde ich Reha-Sport-Angebote?

Reha-Sport wird in ganz Deutschland angeboten.

Eine Übersicht der Angebote finden Sie zum Beispiel auf der Internetseite des RehaSport Deutschland e.V.

[www.rehasport-deutschland.de](http://www.rehasport-deutschland.de)

oder des Reha-Sport-Bildung e.V.

[www.reha-sport-bildung.de](http://www.reha-sport-bildung.de)

Gerne suchen wir mit Ihnen gemeinsam eine geeignete Reha-Sportgruppe in Ihrer Nähe. Rufen Sie uns an!

## Berufsgenossenschaft Holz und Metall

Isaac-Fulda-Allee 18  
D-55124 Mainz

Telefon: 0800 9990080-3\*  
(BGHM-Hotline für Heilbehandlung und Rehabilitation)

Internet: [www.bghm.de](http://www.bghm.de)

\* kostenfrei aus allen deutschen Netzen

## Wir helfen Ihnen gerne!

Bestell-Nr.: BG 10.6.15/11.2018



©gmast3r/123RF.com



© Marino Bocelli/123RF.com

## Rehabilitationssport (Reha-Sport)

Informationen für Versicherte der BGHM

## Für wen ist Reha-Sport gedacht?

Unser Angebot für den Reha-Sport richtet sich an Versicherte unserer Berufsgenossenschaft, die durch die Folgen eines bereits anerkannten Arbeitsunfalls oder einer anerkannten Berufskrankheit beeinträchtigt sind.

Bei orthopädischen Beschwerden kommen zum Beispiel alle Formen des Bewegungstrainings in Betracht und bei einer Atemwegserkrankung können Sie an einer Lungensportgruppe teilnehmen.

Diese Aktivitäten unterstützen Sie besonders während Ihrer medizinischen Rehabilitation.

Zu den Reha-Sport-Angeboten gehören unter anderem Rollstuhlbasketball, Wassergymnastik, Schwimmen, Blindensport oder Lungensport.



© stylephotographs/123RF.com

## Was kann ich durch Reha-Sport erreichen?

Reha-Sport kann dazu beitragen, Ihre Beschwerden zu mindern und den Krankheits- oder Heilungsverlauf positiv zu beeinflussen. Gleichzeitig bewirkt die gemeinschaftliche Betätigung eine soziale und psychische Stabilisierung.

Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Ausdauer und Ihr Wohlbefinden werden durch den Reha-Sport gesteigert. Sie sind wieder belastbarer. Die Sportangebote können Ihnen dabei helfen, wieder dauerhaft in das Arbeitsleben und in die Gesellschaft eingegliedert zu werden.



© rawpixel/123RF.com

## Was muss ich veranlassen?

Zur Teilnahme an einer Reha-Sportgruppe benötigen Sie eine ärztliche Verordnung, die Sie bei uns einreichen. Das setzt eine vorherige Untersuchung zur Abklärung Ihrer körperlichen Eignung voraus.

Nach der Entscheidung in Bezug auf die Kostenübernahme wählen Sie ein geeignetes Reha-Sport-Angebot aus, das über Vereine, Fitness-Zentren und entsprechende Fachpraxen angeboten wird. Sie erhalten dort einen Platz in einer passenden Übungsgruppe und können unter qualifizierter Übungsanleitung trainieren.

Die Gebühren für die Teilnahme am Reha-Sport rechnet der Anbieter direkt mit uns ab. Ihre Fahrtkosten für den Reha-Sport können Sie bei uns einreichen.



© kzenon/123RF.com