

Teilnahme am REHA-Sport:

Diabetessport ist eine REHA-Maßnahme, die vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezuschusst werden kann. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob er Ihnen eine solche Verordnung (Formular Nr. 56) ausstellen kann.

Mit dem dann von der Krankenkasse genehmigtem Antrag auf „Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ ist eine Anmeldung zur Teilnahme am REHA-Sport im TSV Künzelsau erforderlich. Selbstverständlich können Sie auch „ohne genehmigte Vorordnung“ als Privatleistung teilnehmen.

Wir begrüßen eine freiwillige Mitgliedschaft um die eigenverantwortliche Durchführung des Bewegungstrainings zu fördern und nachhaltig zu sichern. Nach Ablauf der Kostenübernahme für Rehabilitationssport durch die Krankenkasse endet die Mitgliedschaft automatisch.

Bei Teilnehmern ohne Verordnung, „Privatleistung“ – wie auch nach Beendigung der Kostenübernahme durch die Krankenkasse – und weiterer Teilnahme am REHA-Sport, ist eine Vollmitgliedschaft im Verein erforderlich. Zusätzlich wird ein Abteilungsbeitrag erhoben.

Ausführliche Informationen erhalten Sie während der Öffnungszeiten in der TSV Geschäftsstelle.

Preise:

Siehe Anmeldeformular: REHA-Sport

Anmeldung und Auskünfte:

Die Anmeldung zur Teilnahme am REHA-Sport hat in schriftlicher Form zu erfolgen. Anmeldeformulare gibt es in der TSV Geschäftsstelle.

Trainingszeit:

Donnerstag: 20.00-21.00 Uhr

in der Turnhalle der Grund- und Werkrealschule (neben TOLLKÜN)

(mit Herzsportgruppe)

In den Schulferien findet kein Training statt.

Öffnungszeiten der TSV Geschäftsstelle:

Montags 14.00-18.00 Uhr

(In den Schulferien geschlossen,
Di.-So.: Anrufbeantworter)

TSV Künzelsau 1846 e.V.

Hallstattweg 36

74653 Künzelsau

E-Mail: kontakt@tsv-kuenzelsau.de

Web-Seite: www.tsv-kuenzelsau.de

Tel./Fax 07940 - 8457



Diabetessport

**Die Diabetessportgruppe
stellt sich vor.**



Besteht bei Ihnen eine Diabeteserkrankung?

Dann gehören Sie zu den Patienten, denen der Hausarzt die Teilnahme in einer REHA-Sportgruppe verordnen sollte.

Warum ist für Diabetiker Sport und Bewegung so wichtig?

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie des Typ-2 Diabetes. Der Grund dafür ist die positive Wirkung von körperlicher Aktivität auf den Zuckerhaushalt. Die Beanspruchung der Muskulatur bewirkt, dass die Körperzellen für Insulin empfindlicher werden. Mit der gleichen Menge Insulin kann mehr Glukose aus dem Blut aufgenommen werden. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel verringert sowie die Insulinresistenz der Körperzellen durchbrochen.

Durch eine regelmäßige Bewegung ist selbst bei einer Veranlagung zum Typ-2 Diabetes die Wahrscheinlichkeit groß, nicht daran zu erkranken. Neben erblichen Faktoren ist für die Entstehung einer Diabeteserkrankung meist der Bewegungsmangel, Übergewicht und Fehlernährung (zu viel, zu fettig und zu süße Ernährung) verantwortlich.

Körperliche Bewegung reduziert zusätzlich Gewicht, Blutdruck und Demenz.

Wer kann oder soll am Diabetessport teilnehmen?

Das Angebot der Diabetes-Sportgruppe richtet sich in erster Linie an Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 jeden Ausprägungsgrades. Auch die Vorstufe des manifesten Diabetes, die gestörte Glukosetoleranz ist bereits eine Indikation für die Teilnahme am Diabetessport

Selbstverständlich sind auch Menschen mit Typ 1 Diabetes herzlich willkommen. Eine Teilnahme ist hier vor allem dann sinnvoll, wenn zusätzlich Übergewicht oder andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen.

Trainingsinhalte:

Nach einer Aufwärmphase erfolgt eine Gymnastikeinheit mit Kräftigungen und Dehnungen. Danach eine Ausdauer- und Spielphase. Zum Abschluss werden Atem- und Entspannungsübungen angeleitet.

- Funktionelle Gymnastik
- Koordination
- Kräftigung
- Gleichgewicht
- Dehnung
- Spiel
- Entspannung

Die TSV Sportärztin Frau Dr. Lilo Wesely-Lany Tel. 07940 - 8232 steht Ihnen zu Beginn jeder Übungsstunde für Fragen zur Verfügung.

Leitung: Frau Anna Schwarz
Qualifizierte Übungsleiterin „Innere Medizin“

Unsere REHA-Sportgruppe ist durch den Württembergischer Behinderten- und Rehabilitationssportverband e.V. **anerkannt + zertifiziert**

Regelmäßige Teilnahme in einer REHA-Sportgruppe

Bewegung in der Gruppe macht Spaß!

- erhöht die Lebensqualität
- verbessert den Allgemeinzustand
- bringt mehr Beweglichkeit
- steigert die Belastbarkeit
- erhöht das Selbstvertrauen
- steigert die Leistungsfähigkeit
- man fühlt sich „rundum wohl“

Ihr Gewinn:

- Senkung des Blutzuckers
- Senkung des HbA1c
- Senkung des Blutdrucks
- Senkung des Ruhepulses
- Senkung der Cholesterinwerte (LDL)
- Reduzierung des Übergewichts
- Verminderung des Risikos für Folgeschäden, wie Herz- Kreislauf-Erkrankungen, Nierenschädigung (diabetische Nephropathie), diabetisches Fußsyndrom etc.

