**Mehr Lebensqualität im Alltag**

**Ob nach einer Corona-Infektion, einem Schlaganfall, einer Krebserkrankung oder bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Gezielte Bewegung fördert die Gesundheit und kann helfen, im Alltag besser mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen umzugehen. Dafür engagiert sich auch VEREIN, der vielfältige Angebote im Rehabilitationssport bereithält.**

Aktiv sein, etwas für die Gesundheit tun, Geselligkeit leben: Das sind drei ganz wesentliche Parameter, die den Rehabilitationssport im VEREIN ausmachen. „ZITAT VEREIN“, sagt VEREINSVERTRETER\*IN. Etwa ANZAHL Menschen beheimatet die Rehasport-Abteilung aktuell und bietet ANZAHL Bewegungsangebote. Rehabilitationssport im VEREIN gibt es bereits seit JAHR und ist eine wichtige Säule des Vereins.

Der Sport hilft in mehrfacher Hinsicht, um Ziele wie die Teilhabe an Gesellschaft und Arbeitsleben sowie eine bessere Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu erreichen. So kann beispielsweise ein gezieltes Ausdauer- und Krafttraining zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und des Stütz- und Bewegungsapparates beitragen. Ebenso können Bewegungsspiele und Koordinationsschulungen eine Verbesserung der Gedächtnisleistung bewirken und darüber hinaus Stürzen mit all ihren Folgen vorbeugen. „Neben der körperlichen Bewegung ist auch der Austausch mit anderen Betroffenen ein besonders wichtiger Aspekt. Mit unseren geschulten Übungsleiter\*innen versuchen wir, gezielt auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen“, betont VEREINSVERTRETER\*IN.

Die Bedeutung des Sports für die Gesundheit ist nicht zuletzt während der Corona-Pandemie deutlich geworden. Das gilt in besonderem Maße für den Rehabilitationssport und seinen ganzheitlichen Ansatz, der Bewegung, Spiel und Spaß vermittelt. Mit einer ärztlichen Verordnung hat jeder Mensch mit chronischer Erkrankung oder Behinderung einen rechtlichen Anspruch auf eine zuzahlungsfreie Teilnahme am Rehabilitationssport. Daher ist es wichtig, auch Ärztinnen und Ärzten verschiedener Fachrichtungen sowie Krankenhäuser und Rehakliniken über die positiven Effekte des Rehabilitationssports zu informieren. Denn bei medizinischer Notwendigkeit werden dort in der Regel 50 Übungseinheiten verschrieben, die in einem Zeitraum von 18 Monaten absolviert werden können.

Bundesweit stehen aktuell über 100.000 Angebote im Rehabilitationssport zur Verfügung – mehr als 75 Prozent davon werden in den Strukturen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) durchgeführt. „Allerdings decken diese bei weitem nicht den Bedarf“, sagt Katrin Kunert, Vize-Präsidentin Breiten-, Präventions- und Rehabilitationssport im DBS. Um die Potenziale des Rehabilitationssports bestmöglich auszuschöpfen, engagiert sich der DBS nicht nur in der Aus-, Fort- und Weiterbildung der Verbände, Vereine und Übungsleiter\*innen – mit seiner aktuellen Öffentlichkeitskampagne möchte der Verband darüber hinaus die Menschen auf die vielen positiven Effekte des Rehabilitationssports aufmerksam machen. Unter dem Titel „[Rehasport ist für mich…](http://www.dbs-npc.de/potenziale-des-rehasports.html)“ kommen Betroffene zu Wort, die über Ihre Erfahrungen mit dem Rehabilitationssport sprechen und die positiven Auswirkungen, die sie dadurch in ihrem Alltag erreichen konnten.

„Wir haben die Erfahrung gemacht, dass auf den unterschiedlichsten Ebenen Informationsdefizite bestehen. Sowohl Ärztinnen und Ärzte als auch Betroffene sind oftmals nicht ausreichend über die positiven Effekte des Rehabilitationssports in der Nachsorge einer vorliegenden Behinderung oder einer chronischen Erkrankung informiert“, sagt Katrin Kunert und fügt an: „Dabei ist es bei vielen chronischen Erkrankungen und Behinderungen so wichtig, aktiv zu werden, um die Lebensqualität sowie die Teilhabe in Alltag und Beruf zu verbessern.“

In den vergangenen Jahren ist die Zahl an Angeboten im Rehabilitationssport aufgrund der Corona-Pandemie stark zurückgegangen. Bezogen auf die Gesamtangebote wird der Rückgang von 2020 auf 2022 mit rund 6 Prozent angegeben, in einzelnen Bereichen ist der Rückgang jedoch deutlich größer. So sind beispielsweise die Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen um etwa 16 Prozent zurückgegangen. Kunert warnt: „Gerade für die Indikationsbereiche, in denen ohnehin schon zu wenige Angebote zur Verfügung standen, ist der Rückgang alarmierend.“

Der VEREIN arbeitet gegen diesen Trend und ist bemüht, auch weiterhin vielfältige Kurse für Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen anzubieten – für mehr Lebensqualität im Alltag. „ZITAT VEREIN“, sagt VEREINSVERTRETER\*IN.

**Über den Verein:** VEREIN; Adresse: XYZ; Kurse: WOCHENTAGE/ZEITEN/BEREICHE

**Kontakt:** ANSPRECHPERSON, Telefon: XYZ; E-Mail: [XYZ@XYZ.de](mailto:XYZ@XYZ.de); Webseite: [www.XYZ.de](http://www.XYZ.de)

**Weitere Informationen:** www.dbs-npc.de/potenziale-des-rehasports.html