



Weitere Gesundheitssportangebote beim SSC

- Achtsamkeitstraining
- Beckenbodengymnastik
- Fit fürs hohe Alter
- Fitnessgymnastik
- fit & mobil
- Funktionsgymnastik
- Line Dance
- Mama fit - Baby mit!
- Meditation einüben
- Nordic Walking + Achtsamkeit
- Pilates
- Qi Gong
- Selbstbehauptung
- Skigymnastik
- Tai Chi
- Wasserkurse
 - Aqua-Cycling
 - Aqua-Fit
 - Aqua-Jogging
 - Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
 - auf dem Stuhl
 - Einsteiger + Fortgeschrittene
 - für Geübte
 - Morgengruß
 - sanft
 - Workshops
 - Yin Yoga

Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß.

Fit und gesund ist die erfolgreiche Kooperation zwischen der AOK Baden-Württemberg, dem Schwäbischen Turner-Bund (STB) und dem Badischen Turner-Bund (BTB).

Bestehend aus den Bausteinen fit und gesund aktiv, sanft und Kids bieten die Vereine qualitativ hochwertige, gesundheitsorientierte Bewegungsangebote.



GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein.



Schnuppertraining unter Tel. 0721 / 9 67 22-33
Fitness- und Gesundheitsstudio
ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel

Anfahrt



- 1 SSC-Zentrum
- 2 SSC-Fitness- und Gesundheitsstudio
- 3 Tennisplatz
- 4 SSC-Beach 21
- 5 Multisportfeld
- 6 Rollsportfeld
- 7 Boule-Anlage
- 8 Calisthenics
- 9 Basketball
- 10 Beachfeld
- 11 SSC-Sport 21
- 12 Fächerbad
- 13 SSC-Sportkita Wirbelwind
- 14 Rasenfelder
- 15 Cricket-Anlage
- 16 Leichtathletik-Anlage

Sie erreichen uns gut mit der Tram 4 (Haltestelle Fächerbad), der S2 (Haltestelle Hagsfeld Süd) oder mit dem Bus 32 (Haltestelle Fächerbad). Mit dem Auto fährt man von der Innenstadt über die Haid-und-Neu-Straße, aus Stutensee über die L 560. Ein großer Parkplatz ist direkt am SSC-Zentrum. Zum SSC führen viele schöne Radwege.

SSC Karlsruhe
Am Sportpark 5 · 76131 Karlsruhe
Telefon: 0721 / 9 67 22-0
E-Mail: team@ssc-karlsruhe.de
ssc-karlsruhe.de
Mo - Fr 10:00 - 12:00 + 15:00 - 17:00, Di bis 19:00

Stand: 04/2024

REHA-SPORT



Reha-Sport

- Gefäßsport
- Herzsport
- Jugendherzsport
- Lungensport
- Orthopädischer Reha-Sport
- Sport bei Diabetes mellitus Typ-2
- Sport bei Morbus Bechterew
- Sport bei Osteoporose
- Sport nach Krebs



ssc-karlsruhe.de



Was ist Rehabilitationssport?

Ein Bewegungsangebot in der Gruppe.

Was sind die Ziele im Reha-Sport?

- Ganzheitlich die Gesundheit stärken.
- Die Lebensqualität verbessern.
- Hilfe zur Selbsthilfe geben.
- Bewegungsmöglichkeiten erweitern.
- Selbstverantwortung und Selbstvertrauen stärken.
- Sozialer Austausch in der Gruppe ermöglichen.
- Zu einem langfristigen, selbständigen und eigenverantwortlichen Training, z. B. im Sportverein, motivieren.

Was sind die Inhalte im Reha-Sport?

- Spezifische Angebote trainieren die Fähigkeiten der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit, der Koordination, des Gedächtnisses und der Entspannung.
- Wissensvermittlung zu Bewegung und Gesundheit zur Unterstützung der Selbstkompetenz.

Was ist zu erwarten in einer Reha-Sport-Gruppe?

Gemeinsame Bewegung mit Gleichgesinnten.

- Die Grenze entscheidet immer der Reha-Sportler, eine Überforderung ist somit ausgeschlossen.
- Es ist immer ein Gruppentraining, nie ein Einzeltraining.
- Ein Gruppentraining kann keine Einzelbetreuung eines individuellen Problems leisten.

Wer kann daran teilnehmen?

- Rehabilitationssport ist für Behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen, die über die notwendige Mobilität sowie physische und psychische Belastbarkeit für Übungen in der Gruppe verfügen.
- Personen in der Rehabilitation nach der akuten Phase einer Erkrankung, auch z. B. nach einem Aufenthalt in einer Reha-Klinik, zur Erhaltung des Rehabilitationserfolgs.

Was benötigt man zur Teilnahme?

Für den Rehabilitationssport benötigen die Teilnehmer eine Verordnung des Arztes. Die Entscheidung für eine Verordnung liegt beim Arzt, sie belastet sein Budget nicht. Haus- und Fachärzte sind berechtigt auf dem Muster 56 den Reha-Sport zu verordnen.

Eine Mitgliedschaft im Verein ist erwünscht.

Warum Mitglied werden?

Eine Bewegungsstunde in der Woche reicht meist nicht aus zum Erreichen Ihrer Gesundheitsziele. Als Mitglied können Sie beim SSC – nach Absprache mit dem Arzt – zusätzliche Vereinsangebote nutzen.

- > Sie werden von hoch qualifizierten Sporttherapeuten betreut, die sich ständig weiterbilden.
- > Sie können direkt vor der Tür einen Parkplatz finden.
- > Sie können die Duschen in den Umkleiden kostenfrei nutzen.
- > Sie haben einen Versicherungsschutz über die Mitgliederversicherung.
- > Sie buchen Kurse zu vergünstigten Preisen.
- > Sie haben vergünstigten Eintritt ins Fächerbad.
- > Sie finden helle, freundliche Räume mit einer umfangreichen und abwechslungsreichen Ausstattung an Kleingeräten vor.
- > Sie stärken eine gemeinnützige Organisation ohne Profitstreben und damit auch ihre vielfältigen Aufgaben z. B. im Kinder- und Seniorenbereich.
- > Sie erhalten Vereinsinformationen.
- > Sie können Ihre Familie günstiger mit der Familienmitgliedschaft beim SSC anmelden.

Wie erfolgt die Teilnahme in eine Reha-Sportgruppe?

1. Der Haus- oder Facharzt empfiehlt und verordnet den Reha-Sport auf dem Formular Muster 56, Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport.
2. Der Interessent nimmt zu den SSC Reha-Sport-Sprechzeiten telefonisch Kontakt auf. Ein passender Platz wird gesucht.
3. Der Antragsempfänger bestätigt den Antrag mit seiner Unterschrift und gibt den Antrag an seine Krankenkasse weiter.
4. Die Krankenkasse genehmigt den Antrag bei positiver Prüfung.
5. Die Teilnahme am Reha-Sport beginnt und man wählt die freiwillige Mitgliedschaft beim SSC.
6. Nachhaltigkeit – auch nach Ablauf der Verordnung ist man in den SSC-Bewegungsangeboten aktiv.

Wo kann ich mich informieren und anmelden?

Reha-Sport Sprechzeit mit telefonischer Erreichbarkeit:

Mo 07:00 - 09:00

Di 07:00 - 10:00

Mi 10:00 - 12:00

Do 07:00 - 09:30 + 13:00 - 14:00

0721 / 9 67 22-34 (mit Anrufbeantworter)

Martina Scholl, Leitung Gesundheitssport

E-Mail: scholl@ssc-karlsruhe.de

Gefäßsport

Gudrun Ganzhorn

0721 / 45 18 69



facebook.de/ssc-karlsruhe



instagram.com/sscsportidee

