



STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE



nach  
**Schlaganfall?**  
*Ja!*

**SPORTnachSCHLAG** ist ein Projekt der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe in Kooperation mit dem Landessportbund NRW und dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen. Das gemeinsame Ziel: Flächendeckende Rehasportangebote für aktive Schlaganfall-Betroffene. Es entstehen neue Gruppen mit qualifizierten Übungsleitungen.  
**Seien Sie dabei!**



STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE

**Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

Schulstraße 22 | 33330 Gütersloh | Telefon: 05241 9770-20  
[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)



**Behinderten- und Rehabilitationssportverband  
Nordrhein-Westfalen e.V. (BRSNW)**

Friedrich-Alfred-Allee 10 | 47055 Duisburg | Telefon: 0203 7174-150  
[www.brsnw.de](http://www.brsnw.de)

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.**

Friedrich-Alfred-Allee 25 | 47055 Duisburg | Telefon: 0203 7381-0  
[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)

[rehasport@schlaganfall-hilfe.de](mailto:rehasport@schlaganfall-hilfe.de)  
[www.sportnachs Schlag.de](http://www.sportnachs Schlag.de)



Stand: Juli 2021



**SPORT**

[www.sportnachs Schlag.de](http://www.sportnachs Schlag.de)

## Rehabilitationssport nach Schlaganfall

- senkt das Risiko für einen weiteren Schlaganfall und für Folgeerkrankungen.
- kann neurologische Folgen des Schlaganfalls verbessern: z. B. Spastik, Kraftminderung, Sensibilitäts- und Koordinationsstörungen.
- erhöht Mobilität, Sicherheit und Selbständigkeit: z. B. durch Sturzprävention.
- ist Hilfe zur Selbsthilfe, zur Krankheitsbewältigung und Verbesserung der Alltagskompetenz.
- bringt soziale Kontakte, Unterstützung und Spaß in der Gruppe.
- fördert Ihre Gesundheit!

### Sie üben

- mindestens 45 Minuten pro Termin,
- in fester Gruppe mit anderen Betroffenen,
- mit speziell ausgebildeter Übungsleitung,
- in einem Sportverein Ihrer Wahl mit einem Rehasportangebot.



*In der Gruppe Bewegung erleben  
und Gesundheit fördern*

Nach einem Schlaganfall ist Ihr Leben ein anderes. Vieles fällt schwer, und manches geht nicht mehr. Die Angst vor einem weiteren Schlaganfall hemmt ebenso wie die Furcht zu stürzen. **Jetzt sportlich aktiv werden – ist das möglich und sinnvoll?**

**Ja!** Tatsächlich können Sie mit gezielter Bewegung viel für sich erreichen: Im Rehasport fördern Sie Ihre Gesundheit umfassend – Körper, Geist, Seele. Es kommt darauf an, dass Sie regelmäßig und langfristig üben. Entscheidend sind Übungen und Spiele, die Ihrem Krankheitsbild und Ihrer Situation angepasst sind: Das bieten Ihnen Rehasportgruppen unter qualifizierter Leitung. Ihre Sicherheit und Ihr Zugang zum Sport sind hier gewährleistet – auch mit Rollstuhl, Rollator oder Gehhilfe.

Gemeinsame Bewegung in der Rehasportgruppe macht Mut: Oft können nach einem Schlaganfall mehr Fähigkeiten wiedergewonnen werden, als die Betroffenen hoffen. **Willkommen im Rehasport – machen Sie mit!**

## Ihr Weg zum Sport

- 1 Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach einer Rehasport-Verordnung (Formblatt Muster 56).
- 2 Suchen Sie sich eine Schlaganfall-Rehasportgruppe in Ihrer Nähe:

[www.brsnw.de/rehasport-suche](http://www.brsnw.de/rehasport-suche) Diagnose/  
Krankheitsbild:  
„Schlaganfall“,



[www.rehasport-in-nrw.de](http://www.rehasport-in-nrw.de)  
Indikationsbereich:  
„Peripheres  
Zentrales  
Nervensystem“,



Kreis- oder Stadtsportbund  
in Ihrer Region.

- 3 Sobald Sie einen Platz gefunden haben, beantragen Sie die Kostenübernahme: Reichen Sie die ärztliche Verordnung bei Ihrer Krankenkasse ein.
- 4 Mit der Bewilligung durch Ihre Krankenkasse können Sie kostenfrei am Rehasport teilnehmen.