

## In 4 Schritten zur Verordnung

### 1. Lassen Sie sich von Arzt Funktionstraining oder Rehasport im Wasser oder im Trockenen verordnen.

Dieser füllt Ihnen den Antrag auf Kostenübernahme aus.  
(Das kann von jedem niedergelassenen Arzt als ergänzende Leistung außerhalb des Heilmittelbudgets verordnet werden.)

### 2. Vereinbaren Sie mit uns einen Termin für Ihre Teilnahme

Rufen Sie uns einfach im Büro unter **0511-70031690** an. Gemeinsam finden wir einen passenden Termin für Sie.

oder schicken Sie uns auch gerne eine E-Mail an [info@pursport-hannover.de](mailto:info@pursport-hannover.de)

### 3. Die ausgefüllte Verordnung lassen Sie sich von der Krankenkasse genehmigen.

Der Genehmigungszeitraum beträgt in der Regel 12 Monate

Die Krankenkassen zahlen pro Teilnahme in der Wassergymnastik **20 Minuten**.

In der Trockengymnastik zahlen die Krankenkassen pro Teilnahme **30 Minuten**.

Sie können aber auch unser **PLUS-Angebot\*** nutzen und auf 45 Minuten pro Teilnahme aufstocken.

### 4. Die ausgefüllte und genehmigte Verordnung schicken sie zu uns.

Sie können diese persönlich bei den Übungsleiter\*innen abgeben oder bequem postalisch bei uns einreichen.

Als Privat Patient genügt ein Anruf im Büro. Ihre Teilnahme wird mit Ihrer Unterschrift dokumentiert.

**\*PLUS- Angebot/Wassergymnastik**  
Die Zuzahlung für das PLUS-Angebot beträgt 17,00 Euro/mntl.

**\*PLUS- Angebot/Trockengymnastik**  
Die Zuzahlung für das PLUS-Angebot beträgt 15,00 Euro/mntl.



**Präventions und Rehabilitations  
Sportverein Hannover e.V.**

#### **TROCKENGYMNASTIK** Mit und ohne Verordnung

Rampenstrasse 7D  
30449 Hannover  
0511-70031690

Mira-Lobe-Schule  
An der Weidenkirche 14  
30539 Hannover

#### **VOVINAM Viêt Võ Dao** Kinder, Erwachsene, Senioren

Rampenstrasse 7D  
30449 Hannover  
0511-70031690

#### **WASSERGYMNASTIK** Mit und ohne Verordnung

**Stadionbad:**  
Robert-Enke-Straße 5  
30169 Hannover

**Stöckenerbad**  
Hogrefestraße 45  
30419 Hannover

**Fössebad**  
Liepmannstraße 7B  
30453 Hannover

**Hallenbad Letter  
Die Quelle e.V.**  
Ludwig-Jahn-Straße 1  
30926 Seelze-Letter

---

**PuR e.V.**  
Rampenstrasse 7D  
30449 Hannover  
0511-70031690

[www.pursport-hannover.de](http://www.pursport-hannover.de)  
[info@pursport-hannover.de](mailto:info@pursport-hannover.de)



Behinderten Sportverband  
Niedersachsen



**0511- 70031690**  
[www.pursport-hannover.de](http://www.pursport-hannover.de)

## **PuR e.V.** **Präventions-Rehabilitation Sportverein** **Hannover**

Unser Verein steht für Prävention und Rehabilitationssport im Wasser und auf dem Trockenen sowie Bewegung für jedes Alter.

Bewegungstherapie im warmen Wasser und an Land. Unser Sportprogramm soll gut tun und ist so angelegt, dass jeder Teilnehmer die Übungen im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten umsetzen kann.

Unsere Trainerinnen und Trainer regen immer wieder an, die eigenen Grenzen zu finden, sie zu akzeptieren oder auch zu überwinden.

Um einen positiven Effekt zu erzielen, ist es wichtig die Übungen regelmäßig zu wiederholen.

Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Trainingsprogramm zur Stärkung von Körper und Geist.

### **Unser Angebot:**

#### **Wassergymnastik:**

Ist ein spezielles Bewegungstraining.

Das Wasser sorgt für eine schnelle Erwärmung und Entspannung der Muskulatur. Durch den Auftrieb des Körpers im Wasser werden die Gelenke entlastet und Bewegungen lassen sich weitestgehend schmerzfrei sowie in einem größeren Ausmaß ausführen.

Wassergymnastik wird vor allem in der Rehabilitation aber auch in der Prävention genutzt, um die Mobilität zu verbessern bzw. zu erhalten.

Durch die speziellen Übungen im Wasser, die eine Trainer\*innen außerhalb des Beckens anleitet, werden gezielt Ausdauer, Koordination, Entspannung und Kräftigung des Bewegungssapparates trainiert.

Unterstützt werden die Übungen unter anderem durch verschiedene Auftriebsgeräte, wie zum Beispiel Schwimmbretter, Poolnudeln, Stäbe und Bälle.

Der Widerstand des Wassers ermöglicht einen gezielten Muskelaufbau, welcher durch Geschwindigkeit, Bewegungsausmaß und mit Hilfe der Auftriebsgeräte variiert und somit durch jedem Teilnehmer individuell angepasst werden kann.

#### **Trockengymnastik:**

Bei der Trockengymnastik nutzen wir, im Gegensatz zur Wassergymnastik, die Schwerkraft an Land. Die Übungen werden präzise wiederholt und mit Hilfsmitteln, wie zum Beispiel kleinen Gewichten oder elastischen Bändern auf Matten oder Gymnastikbällen, durchgeführt.

Die Muskulatur wird gekräftigt, gelockert, gedehnt und entspannt. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern und mehr Mobilität zu gewinnen oder diese zu erhalten.

Als Privatpatient oder privater Teilnehmer mit/und ohne eine Verordnung für funktionelles Training erheben wir einen jährlichen Vereinsbeitrag von 60,00 Euro sowie die jeweilige Kursgebühr (PLUS-Angebot, bei 1x die Woche Training).

Sollten Sie die Kosten teilweise oder ganz erstattet bekommen, klären Sie bitte im Vorfeld ab, ob Ihre Krankenkasse oder Beihilfe die Kosten laut unserer Gebührenordnung übernimmt. Gerne stellen wir Ihnen auch eine Teilnahmebestätigung aus.



#### **VOVINAM Việt Võ Dao** **Selbstverteidigung für Senioren:**

Vovinam Việt Võ Dao ist eine vietnamesische Kampfkunst zur Selbstverteidigung.

Der Begriff "Việt-Võ-Dao" enthält drei Elemente: "Viet" steht für das Land Vietnam, "Võ" für die Kampfkunst und "Dao" für den Weg.

Vovinam - Việt-Võ-Dao basiert auf dem Prinzip der Harmonie zweier polarer Urprinzipien. Die Yin & Yang-Theorie (in vietnamesisch: Âm & Dương) besagt, dass alle Geschehnisse im Universum und auf Erden durch das ständige Wechselspiel von Yin (negativ) & Yang (positiv) bewirkt werden.

Vovinam wurde 1938 in Nordvietnam gegründet. In ihr sind Techniken und Erfahrungen der Kampfkünste Südostasiens aus weit über 4000 Jahren zur Blüte gebracht worden.

Basierend auf dem Prinzip der Harmonie von hart und weich, zeichnet sich Vovinam durch eine außergewöhnliche Vielseitigkeit aus welche dazu dient,

- sich verteidigen zu können
- Körper und Geist zu stärken
- das eigene Leben zu meistern und in Harmonie mit seiner Umwelt zu leben

Sie trainieren mit Altmeister Hoi Nguyen-Tien

- über 50 Jahre Erfahrung in der Philosophie des Vovinam
- Prüfungsbeauftragter national und international
- Gründungsmeister des Vovinam Viet Vo Dao in der Bundesrepublik Deutschland
- Spezialität: Senioren-Training

Die Schwerpunkte liegen bei:

- 90% Leichte Bewegungen zur Stärkung der Gesundheit, sowie Koordinations- / Reaktions- und Gleichgewichtstraining für das tägliche Leben.
- 10% Selbstverteidigung im Notfall.

#### **Ziele:**

- Atmung
- Gleichgewicht
- Reflex
- Fitness
- Selbstschutz
- Lebensqualitätsverbesserung

#### **Mittel:**

- Training auf Matten
- Hilfsgegenstände
- Partnerübungen