

# Osteoporose & Sarkopenie

**TUM Rehabilitationssportgruppen**



**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,**  
Sie interessieren sich für unsere ambulanten Osteoporose- und Sarkopeniegruppen? Mit diesem Merkblatt möchten wir Sie über organisatorische und inhaltliche Details informieren.

**Wer kann mitmachen?**  
Patientinnen und Patienten mit einem altersbedingten Abfall der Muskelfunktion (Sarkopenie), Osteoporose oder Osteopenie, die ihre Muskeln und Knochen erhalten und stärken möchten oder auf Anraten und Verordnung ihres behandelnden Arztes aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Was wird gemacht?**  
Wir bieten Ihnen ein zielgerichtetes Muskel- und Knochentraining in der Gruppe an verbunden mit Gymnastik und einer Koordinations- und Gleichgewichtsschulung zur Vorbeugung von Stürzen. Das Training basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass Muskeln und Knochen durch Training auch noch im hohen Alter gestärkt werden und dass so Stürze vermieden werden. Sie werden von erfahrenen und speziell qualifizierten Sportwissenschaftler:innen angeleitet und betreut.

## Was muss ich tun, um mitmachen zu können?

1. Erkundigen Sie sich telefonisch oder per Email in unserer Geschäftsstelle (s. u.) nach freien Plätzen.
2. Bei positiver Rückmeldung erhalten Sie von uns die weiteren Unterlagen zur Teilnahme an unseren Osteoporosegruppen. Sollten Sie unsicher sein, in wie weit Sie sich körperlich belasten dürfen, vereinbaren in der Poliklinik für Sportmedizin und Sportkardiologie (Georg-Brauchle-Ring 56, 80992 München) telefonisch unter 089.289.244-41/42 einen Termin zur internistisch-kardiologischen Voruntersuchung.

## Beiträge\*

Grundbeitrag (halbjährlich):	60,00 EUR
Spartenbeitrag (halbjährlich):	110,00 EUR
Aufnahmegebühr (einmalig):	20,00 EUR

## Wann & Wo finden die Übungsstunden statt?\*

montags	12:00 - 13:00 Uhr	samstags	09:00 - 11:00 Uhr
dienstags	08:00 - 09:00 Uhr		
	16:00 - 17:00 Uhr	<b>Zoom-Online-Training</b>	
mittwochs	16:30 - 17:45 Uhr	montags	17:30 - 18:30 Uhr
donnerstags	13:00 - 14:00 Uhr	mittwochs	18:00 - 19:00 Uhr
	16:00 - 17:00 Uhr		

Trainingsort ist der Fitnessraum (FIT) auf dem TUM Campus im Olympiapark (CIO), Connollystraße 32, 80809 München.

## Leistungen von Ihrer Krankenkasse

Unsere Osteoporosegruppen sind von den Krankenkassen als Rehabilitationssport- und Funktionstrainingsgruppen anerkannt, so dass Sie nach ärztlicher Verordnung Leistungen bei Ihrer Krankenkasse beantragen können (Muster 56). Die Höhe der Leistungen hängt von der Anzahl Ihrer Teilnahmen im Genehmigungszeitraum ab. Gemäß der derzeit geltenden Rahmenvereinbarung unterstützen die gesetzlichen Krankenkassen jede aktive Teilnahme bei Rehabilitationssport mit EUR 6,40/Primärkassen und EUR 5,99/Ersatzkassen (Stand 04/2023), begrenzt auf 50 Übungseinheiten in einem maximalen Zeitraum von 18 Monaten, bzw. EUR 5,06 bei Funktionstraining. Die Verrechnung unsererseits erfolgt halbjährlich. Details erfragen Sie gerne über unserer Geschäftsstelle.

## Kontakt

Kuratorium für Prävention und Rehabilitation e.V.

Technische Universität München

Ansprechpartner Dr. phil. Christoph Lammel

Sprechzeiten\* Mi 14:00-16:00 Uhr

Do 14:30-15:30 Uhr und nach Vereinbarung

Briefanschrift Georg-Brauchle-Ring 58, 80992 München

Fon | Fax 089.289.24420 | 089.289.24418

Email [kuratorium@lrz.tum.de](mailto:kuratorium@lrz.tum.de)

Web [www.ktu.vo.tum.de](http://www.ktu.vo.tum.de)