Osteoporose

TUM Rehabilitationssportgruppen

**Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,**

Sie interessieren sich für unsere ambulanten Osteoporosegruppen? Mit diesem Merkblatt möchten wir Sie über organisatorische und inhaltliche Details informieren.

Wer kann mitmachen?
Patientinnen und Patienten mit Osteoporose oder Osteopenie, die präventiv und rehabilitativ auf Anraten und Verordnung ihres behandelnden Arztes aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Was wird gemacht?
Wir bieten Ihnen ein zielgerichtetes Muskeltraining in der Gruppe verbunden mit Gymnastik und einer Koordinations- und Gleichgewichtsschulung zur Vorbeugung von Stürzen. Das Training basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Grundlagen, die auch durch eigene Studien geschaffen wurden, und die immer wieder aktualisiert werden. Sie werden von erfahrenen und speziell qualifizierten Sportwissenschaftler*innen angeleitet und betreut.

Wo finden die Übungsstunden statt?
Trainingsort ist der Fitnessraum (FIT) auf dem TUM Campus im Olympiapark (CIO), Connollystraße 32, 80809 München.

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. Vereinbaren Sie bei positiver Rückmeldung am Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TUM (Georg-Brauchle-Ring 56, 80992 München) telefonisch unter 089.289.24441 einen Termin zur internistisch-kardiologischen Voruntersuchung.
3. Sie erhalten von uns per Post oder E-Mail die weiteren Unterlagen zur Teilnahme an unseren Osteoporosegruppen.

Beiträge*

Grundbeitrag (halbjährlich):	50,00 EUR
Spartenbeitrag (halbjährlich):	110,00 EUR
Aufnahmegebühr (einmalig):	20,00 EUR

Wann 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	**Zoom-Online-Training**	
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		

Leistungen von Ihrer Krankenkasse

Unsere Osteoporosegruppen sind von den gesetzlichen Krankenkassen als orthopädische Gruppen für Rehabilitationssport und Funktionstraining anerkannt, so dass Sie nach ärztlicher Verordnung Leistungen bei Ihrer Krankenkasse beantragen können (Antrag auf Kostenübernahme Rehabilitationssport - 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 6,05/Primärkassen und EUR 6,24/Ersatzkassen (Stand 01/2022), begrenzt auf 50 Übungseinheiten in einem maximalen Zeitraum von 18 Monaten, bzw. EUR 4,95 bei Funktionstraining. Die Verrechnung unsererseits erfolgt halbjährlich. Details erfragen Sie gerne in 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	089.289.24420
Fax	089.289.24418
Email	kuratorium@lrz.tum.de
Web	www.ktu.vo.tum.de

*Änderungen vorbehalten