



## Gemeinsam sind wir stark!

Unter diesem Motto sind ca. 15 000 Mitglieder im Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V. aktiv. Damit sind wir die größte Patientenorganisation zum Krankheitsbild Osteoporose weltweit. In 300 Selbsthilfegruppen bundesweit treffen sich Gleichgesinnte sowie Patienten gleicher Betroffenheit zum Erfahrungsaustausch und gemeinsamer Gymnastik – und es sind längst nicht nur Osteoporose-Kranke, die den Weg zu uns finden! Die Selbsthilfegruppen unseres Verbandes können nämlich mehr: sie geben allen Erkrankten Halt und Lebensfreude durch gemeinsame Aktivitäten und Unterstützung im Alltag, fördern Bewegung und gesunde Ernährung der Mitglieder. Die über 1000 aktiven Ehrenamtler in unserem Verband sind das Herzstück des BfO. Unterstützung erfahren sie durch hauptamtliche Kräfte der Bundesgeschäftsstelle in Düsseldorf.

## So erreichen Sie uns

Möchten Sie an den Funktionstrainingsangeboten unserer Selbsthilfegruppen teilnehmen? Haben Sie weitere Fragen zu unseren Angeboten? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf:

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. (BfO)

Kirchfeldstraße 149

40215 Düsseldorf

Tel. 0211 301314 0

Fax 0211 301314 10

[Mail: info@osteoporose-deutschland.de](mailto:info@osteoporose-deutschland.de)

[www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de)

(Stempel örtliche SHG)

# Funktionstraining

beim Bundesselbsthilfeverband  
für Osteoporose e. V.



**Bewegung  
als wichtiger Baustein  
einer knochengesunden  
Lebensweise**



## Training für Knochen, Muskeln und Gelenke

Bewegung gehört zur Basistherapie bei Knochenerkrankungen wie beispielsweise der Osteoporose – aber nicht nur! In jedem Alter ist regelmäßige Bewegung zum Erhalt der Körperfunktionen von großer Bedeutung. Aber gerade dann, wenn Knochen und Gelenke schmerzen, ist ein gezieltes Training besonders wichtig. Ein solches Training bietet der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V. in seinen ca. 300 Selbsthilfegruppen bundesweit an.

Wie der Name bereits verrät, ist das Ziel des Funktionstrainings unter anderem der Erhalt und die Verbesserung von Funktionen sowie das Hinauszögern von Funktionsverlusten einzelner Organsysteme bzw. Körperteile.

Das Funktionstraining des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e. V. wird nach dem Motto „Bewegung für alle“ durchgeführt und orientiert sich an der individuellen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer. Dabei wird niemand überfordert; der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund!

Wir veranstalten das Funktionstraining als sogenannte Trockengymnastik und als Wassergymnastik (in jeweils geeigneten Übungsräumen oder Warmwasserbädern).

Die Übungsstunden werden von speziell geschulten Therapeuten geleitet, die eine Zusatzausbildung zum Osteoporose-Trainer absolviert haben. Dadurch ist gewährleistet, dass die besonderen Bedürfnisse der Teilnehmer bestmöglich berücksichtigt werden können und die Therapien stets entsprechend dem neuesten wissenschaftlichen Stand durchgeführt werden.

In den Übungsgruppen treffen Sie Gleichgesinnte und Personen, die von ähnlichen Beschwerden oder Erkrankungen betroffen sind. Dadurch steigt die Motivation.

## Was bringt das Funktionstraining für Sie persönlich?

Bereits im Jahr 2012 haben wir in einer gemeinsam mit der Sporthochschule Köln und der Barmer durchgeführten Studie die Wirksamkeit des Funktionstrainings in den Osteoporose-Gruppen des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e. V. untersucht. Dabei haben sich erstaunlich positive Ergebnisse gezeigt. So haben mehr als 80 % der Teilnehmer unsere Funktionstrainingskurse auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für sehr schlecht und 10 für besonders gut steht, mit 8 oder besser bewertet. Auch die Nachhaltigkeit des Angebots ist ausgezeichnet. So gaben ein Drittel der Befragten an, bereits länger als 11 Jahre am Funktionstraining teilzunehmen. Die durchschnittliche Verweildauer in einer Funktionstrainingsgruppe unseres Verbandes beträgt mehr als 8 Jahre.

Die Studie können Sie über folgenden Link erreichen: [www.barmer.de/blob/38832/c0a8bedc4861dd11bb8210a5e2dca60b/data/gesundheitswesen-aktuell-2013-begerow-osteoporose.pdf](http://www.barmer.de/blob/38832/c0a8bedc4861dd11bb8210a5e2dca60b/data/gesundheitswesen-aktuell-2013-begerow-osteoporose.pdf)

In einer Funktionstrainingsgruppe des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e. V. erwartet Sie:

- Qualitätsgesicherte Gymnastik durch ausgebildete Therapeuten
- Motivation durch das gemeinsame Trainieren in der Gruppe
- Positive Effekte auf die Beweglichkeit und das Wohlbefinden
- Persönlicher Austausch mit Gleichgesinnten
- Aktuelle Informationen zum Krankheitsbild Osteoporose
- Nachhaltige Hilfe zur Selbsthilfe

**Mit anderen Worten: Funktionstraining beim Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V. steigert Ihre Lebensqualität!**

## Wie können Sie am Funktionstraining teilnehmen?

Für die Teilnahme am Funktionstraining des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e. V. ist eine ärztliche Verordnung notwendig. Diese wird von Ihrem behandelnden Arzt auf dem Formular Nr. 56 budgetneutral verordnet. Alternativ können Sie selbstverständlich auch als Selbstzahler an unserem Angebot teilnehmen. Weiterführende Informationen erhalten Sie auf der Website unter [www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de). Dort finden Sie die Kontaktdaten unserer ca. 300 örtlichen Selbsthilfegruppen, unserer 11 Landesverbände und des Bundesverbandes, die gerne nähere Auskünfte darüber geben, welche Gruppen es in Ihrer Region gibt und auch Ihre Anmeldung entgegennehmen.

### Was kann der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V. noch für Sie tun?

- Wir informieren unabhängig, kompetent und aktuell über das Krankheitsbild Osteoporose.
- Wir vertreten die Interessen der Osteoporose-Patienten im Gesundheitswesen.
- Wir setzen uns gezielt für Osteoporose-Prävention ein.
- Wir unterstützen den Aufbau neuer Selbsthilfegruppen.

Das Bild zeigt ein Formular mit dem Titel 'Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport' und 'für Funktionstraining'. Es enthält verschiedene Felder für persönliche Daten, eine Rubrik für die ärztliche Verordnung und eine Liste von empfohlenen Funktionstrainingsarten wie 'Trockengymnastik' und 'Wassergymnastik'. Die Formularnummer 56 ist oben rechts zu sehen.