

## TROCKENGYMNASTIK

### BETZIGERODE

DGH Betzigerode, Eichwaldstraße  
mit der Zeitumstellung, montags:

**Sommerzeit: 16:00 - 17:00 Uhr**

**Winterzeit: 15:00 - 16:00 Uhr**

Gruppenleitung:

**Monika Pohlmann, T.: 05621 1659**

### BAD WILDUNGEN

MEDICLIN Kliniken Bad Wildungen, Ziergartenstraße 9,

**Montag, 17:00 - 17:45 Uhr**

Gruppenleitung:

**Elli Dehnert, T.: 01784719695**

### FRITZLAR

Friedrich-Ebert-Schule, Im Schladenweg 41

**Grp 1 Dienstag, 16:00 - 17:00 Uhr**

**Grp 2 Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr**

Gruppenleitung:

**Patricia Gerhardt, T.: 05603 918686**

**Ursula Bellinger, T.: 05622 3227**

### FELSBERG

Kleine Sporthalle, Untere Birkenallee

**Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr**

Gruppenleitung:

**Karin Naß, T.: 017642730721**

## WASSERGYMNASTIK

### BAD ZWESTEN

Löwenbad im Kurhaus, Hardtstraße 7

**Grp W Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr**

Gruppenleitung:

**Sonia Komnick, T.: 01725679438**

### BAD WILDUNGEN

MEDICLIN Kliniken Bad Wildungen,  
Ziergartenstraße 9

**Grp W1 Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr gr. Becken**

**Grp W2 Mittwoch, 17:00 - 17:45 Uhr kl. Becken**

Gruppenleitung:

**Elli Dehnert, T.: 01784719695**

5

Die **OSTEOPOROSE** ist eine langsam und still schleichende Knochenerkrankung. Sie baut im ganzen Skelett Knochensubstanz ab und verändert die Struktur der Knochen: Sie werden porös, instabil und laufen Gefahr, bei geringer Belastung oder sogar ohne erkennbare Ursache zu brechen. **Knochenschwund**, die häufig genutzte Bezeichnung, bringt das kaum zum Ausdruck. **Zutreffender ist:**

**«Erhöhte Knochenbrüchigkeit»**

In Deutschland leiden rund **sechs Millionen Menschen, davon 20% Männer**, an Osteoporose.



### Mitgliedschaft



„Gemeinsam sind wir stark“,  
„Miteinander – Füreinander“

Die **OSTEOPOROSE Selbsthilfegruppe** **Frankenberg und Umgebung e.V. (OSHG)** ist ein eingetragener Verein, gemeinnützig und als Leistungserbringer von den Kassen anerkannt. Die Solidargemeinschaft der Mitglieder haben den Aufbau ermöglicht und ist die Gewähr, dass wir alle unsere Aufgaben erfüllen können.

**Der Jahresbeitrag beträgt 50.- EUR,  
ist steuerlich absetzbar.**

Wir bieten auch an: Vorträge, Beratung bei Beantragung des Funktionstrainings, Treffen zum Erfahrungsaustausch, gesellige Veranstaltungen, Tages- und Mehrtagesfahrten.

Vereinsitz: Manfred Weider, Vorsitzender,  
Rosenweg 43, 35066 Frankenberg (Eder),  
Tel.: 06451 8814, m.: 01701436847  
E-Mail: m.weider@t-online.de

Gemäß dem Freistellungsbescheid des Finanzamtes Korbach - Frankenberg sind wir von der Körperschaftssteuer befreit.

Konto: Sparkasse Waldeck-Frankenberg  
Inhaber: **Osteoporose Frankenberg**  
**IBAN: DE19 5235 0005 0005 0263 72**

6



## OSTEOPOROSE Selbsthilfegruppe Frankenberg und Umgebung e.V.

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

## DIAGNOSE: OSTEOPOROSE

Erhöhte Knochenbrüchigkeit

oder

- Chronisches Schmerzsyndrom (CS)
- Kollagenosen
- Morbus-Bechterew
- Polyarthrosen
- Psoriasis-Arthritis



**Osteoporose - mehr wissen,  
mehr verstehen:**

<https://www.osd-ev.org/>



1

# Diagnose: OSTEOPOROSE

wurde bei Ihnen festgestellt und die Teilnahme an einem Funktionstraining empfohlen, damit durch entsprechende Übungen Ihre Beweglichkeit erhalten, verbessert wird.

## ***Dann sind Sie bei uns richtig:***

Wir bieten Funktionstraining an: *eine funktionelle Bewegungstherapie mit Mitteln der Krankengymnastik und oder Ergotherapie*, um durch **regelmäßiges Training wichtige Funktionen zu erhalten, Funktionsstörungen zu verbessern** oder zu beseitigen sowie **Funktionsverluste einzelner Körperteile oder Organsysteme zu verlangsamen**.

***Patienten mit anderen bewegungseinschränkenden Krankheiten können ebenfalls an dem Training teilnehmen.***

***Personen, die an der Bewegungstherapie teilnehmen wollen, sind ebenfalls willkommen.***

***Bedingung: Mitglied, Selbstzahler und es ist ein Platz frei.***

2

**Beweglichkeit erhalten, verbessern!**  
Der Weg zur Teilnahme am Funktionstraining:

**Kassenpatienten**

1. Ärztin/ Arzt diagnostiziert „Osteoporose“, rät zur Teilnahme am Funktionstraining.
2. Ärztin/ Arzt stellt die Verordnung aus mit „Antrag auf Kostenübernahme für Funktionstraining {F56}“.  
F56 ist Abrechnungsgrundlage mit den Kassen.
3. Patient unterschreibt F56.
4. F 56 bei der Kasse zur Genehmigung einreichen, wenn es seine Kasse vorschreibt.
- 5.1 Genehmigtes F56 bei Gruppenleitung abgeben.
- 5.2 Kasse verzichtet auf die Genehmigung.  
Wenn Ärztin unterschrieben hat, F56 der Gruppenleitung geben.

Immer mehr Kassen, z.B. die AOK Hessen, **verzichten auf eine Genehmigung**. Nach Unterschrift der Ärztin ist der Antrag genehmigt.  
**Fragen Sie Ihre Kasse**, ob Genehmigung nötig ist.

Wenn keine Genehmigung notwendig ist, geht es von Schritt 3. direkt nach Schritt 5.2.  
**Die Laufzeit beginnt mit der ersten Übungsstunde.**

**Wird ihr Antrag abgelehnt, Ihr Widerspruch ebenfalls, wollen aber am Training teilnehmen:** geben Sie das abgelehnte F56 als Verordnung der Gruppenleitung. Sie erhalten dann eine Rechnung.

Privatversicherte = Selbstzahler:

Ablauf: Schritte 1., 2., 3. dann 5.2

Die Übungsstunden werden Selbstzahlern in Rechnung gestellt.

Wir empfehlen, eine Erstattung bei Ihrer Kasse zu beantragen.

Lernen Sie uns in einer Schnupperstunde kennen. Vereinbaren Sie mit der Gruppenleitung einen Termin.

3

**Angeleitet durch Fachpersonal  
bieten wir an folgenden Standorten  
Funktionstraining an:**

**Aktuelle Übungszeiten unter  
[www.osteoporose-nordhessen.de](http://www.osteoporose-nordhessen.de)**

## **TROCKENGYMNASTIK**

### **FRANKENBERG**

Ev. Gemeindehaus Ederdorf, Wolfspfad 39  
**Grp 1 Montag von 15:00 bis 16:00 Uhr**  
Gruppenleitung:  
**Marlies Scheidemantel, T.: 06451 3661**

**Grp 2 Montag von 16:00 bis 17:00 Uhr.**  
Gruppenleitung  
**Christine Neidhardt, T.: 01736694178**

### **BOTTENDORF**

August-Winnig-Heim, Dorfstraße 7  
**Grp 1+2 Donnerstag von 14:00 bis 15:00 Uhr**  
Gruppenleitung:  
**Grp 1 Christa Wagner, T.: 064511831**  
**Grp 2 Heike Bubenheim, T.: 0645123808**

### **BATTENBERG**

Sporthalle Grundschule, Dodenauer Straße 7  
**Grp 1 Dienstag von 16:30 bis 17:30 Uhr**  
Gruppenleitung:  
**Petra Bienhaus, T.: 06452 939140**

**Grp 2 Dienstag von 17:30 bis 18:30 Uhr**  
Gruppenleitung  
**Ilse Heinemann, T.: 06452 932929**

### **BAD ZWESTEN**

Top-Line-Fitness-Verein e.V., Im Kirchfeld 1a  
**Grp 1 Montag von 16:30 bis 17:15 Uhr**  
Gruppenleitung:  
**Sonia Komnick, T.: 01725679438**

**Grp 2 Montag von 17:30 bis 18:15 Uhr**  
Gruppenleitung:  
**Gerlinde Wessel, T.: 05626 8480**

4