Reha-Sport und Funktionstraining

Das Wichtigste in Kürze

Rehabilitationssport (kurz: Reha-Sport) und Funktionstraining sind Sport- und Bewegungsangebote, die ärztlich verordnet werden können. Reha-Sport trainiert den gesamten Körper und soll nach einer Erkrankung/Operation die frühere Belastbarkeit wiederherstellen. Funktionstraining stärkt durch bewegungstherapeutische Übungen insbesondere Muskeln und Gelenke. Die Maßnahmen dauern je nach Erkrankung und Kostenträger in der Regel 6 Monate bis 3 Jahre.

Reha-Sport

Zum Reha-Sport zählen **Sport**, **sportliche Spiele** und gezielte **bewegungstherapeutische Übungen**. Möglich sind auch Entspannungsübungen oder Gebrauchsübungen für technische Hilfen. Die Maßnahmen sind abhängig von den (Vor-)Erkrankungen und gesundheitlichen Einschränkungen der Teilnehmenden.

Ziele von Reha-Sport sind:

- Ausdauer und Kraft stärken
- Koordination und Flexibilität verbessern
- Selbstbewusstsein stärken, insbesondere auch von Menschen mit Behinderungen
- Hilfe zur Selbsthilfe bieten, Eigenverantwortung stärken und Teilnehmende motivieren, auch nach dem verordneten Reha-Sport weiter Sport zu treiben

Reha-Sport findet immer in **Gruppen** zu regelmäßigen Terminen statt, denn es geht auch um den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen, um gruppendynamische Effekte und Selbsthilfe.

Funktionstraining

Funktionstraining umfasst bewegungstherapeutische Übungen und wird als Trocken- und/oder Wassergymnastik angeboten. Es wird häufig bei Problemen der Stütz- und Bewegungsorgane verordnet (z.B. Muskel- und Gelenkschmerzen), insbesondere bei degenerativen und entzündlichen Veränderungen wie Rheuma und Osteoporose.

Ziele von Funktionstraining sind:

- Körperliche Funktionen erhalten oder verbessern
- Funktionsverluste von Organen/Körperteilen verzögern
- Schmerzen lindern
- Beweglichkeit verbessern
- Krankheitsbewältigung unterstützen
- Selbsthilfepotentiale aktivieren, um die Eigenverantwortung für die Gesundheit zu stärken und langfristig zu körperlichem Training zu motivieren

Wer finanziert Reha-Sport und Funktionstraining?

Reha-Sport und Funktionstraining sind sog. ergänzende Leistungen zur Reha. Das heißt, die Kostenträger der jeweiligen Reha finanzieren sie im Zusammenhang mit einer Leistung der medizinischen Reha oder einer Leistung zur Teilhabe am Arbeitsleben (berufliche Reha), nicht für sich allein. Reha-Sport und Funktionstraining im Anschluss an eine Reha-Leistung sollten daher möglichst zeitnah beginnen, damit noch ein eindeutiger Zusammenhang zur Reha besteht.

Wenn die Krankenkasse zuständig ist, können Reha-Sport und Funktionstraining auch ohne eine Reha-Leistung gewährt werden. Voraussetzung ist dann aber, dass eine von der Krankenkasse finanzierte Krankenbehandlung stattfindet oder zuletzt stattgefunden hat.

Bei einer ärztlichen Feststellung, dass Reha-Sport oder Funktionstraining aus medizinischen Gründen erforderlich ist, ist in der Regel die Krankenkasse zuständig. Die **Antragstellung** erfolgt mit dem Vordruck „Antrag auf Kostenübernahme von Rehabilitationssport/Funktionstraining“ (Muster 56).

Die Rentenversicherung übernimmt die Kosten, wenn während einer von ihr bezahlten medizinischen Reha oder beruflichen Reha die Notwendigkeit für Reha-Sport oder Funktionstraining festgestellt wurde. Die Maßnahmen müssen dann **innerhalb von 3 Monaten** nach Reha-Ende begonnen werden.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Wenn Reha-Sport oder Funktionstraining aufgrund eines Arbeitsunfalls (auch Wegeunfälle gehören dazu) oder einer Berufskrankheit notwendig sind, übernimmt die Unfallversicherung die Kosten.

Bei einer gesundheitlichen Schädigung z.B. von Opfern von Gewalttaten oder bei einem Impfschaden sind die Träger der sozialen Entschädigung zuständig. Näheres unter Soziale Entschädigung.

Unter bestimmten Voraussetzungen und wenn kein anderer Kostenträger zuständig ist, können Reha-Sport und Funktionstraining im Rahmen einer beruflichen Reha (= Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben) auch von der Agentur für Arbeit übernommen werden.

Privatversicherte müssen in der Regel einen Vertrag über die Reha-Sport- bzw. Funktionstrainings-Leistungen mit dem Leistungserbringer abschließen und erhalten eine Rechnung. Diese Rechnung können sie dann bei ihrer Krankenversicherung zur Erstattung einreichen. Ob und in welcher Höhe die Kosten erstattet werden, sollten Privatversicherte deshalb immer **im Voraus** mit ihrer Krankenversicherung klären.

Bei Menschen ohne Krankenversicherung kann für medizinische Rehabilitation ausnahmsweise auch der Träger der Eingliederungshilfe im Rahmen der Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen oder der Träger der Jugendhilfe (vertreten durch das Jugendamt) im Rahmen der Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche mit seelischen Behinderungen zuständig sein. Finanzieren diese Träger die medizinische Reha, sind sie auch für Reha-Sport und Funktionstraining im Zusammenhang damit zuständig.

Verordnung von Reha-Sport und Funktionstraining

Reha-Sport und Funktionstraining werden bei medizinischer Notwendigkeit von der behandelnden Praxis ärztlich verordnet. Wenn die Rentenversicherung der Kostenträger ist, kann die Verordnung auch in einer Reha-Einrichtung ärztlich verordnet werden.

In der Verordnung stehen

- die Diagnose nach ICD 10 und ggf. Nebendiagnosen,
- die Gründe und Ziele, warum Reha-Sport/Funktionstraining (weiterhin) notwendig ist,
- die Dauer des Reha-Sports bzw. des Funktionstrainings sowie
- eine Empfehlung für die Auswahl der geeigneten Reha-Sportart, bzw. des geeigneten Funktionstrainings.

Wie lange wird Reha-Sport und Funktionstraining gezahlt?

Reha-Sport bzw. Funktionstraining kann je nach Kostenträger und Schwere der Erkrankung unterschiedlich lange in Anspruch genommen werden:

Kostenträger	**Dauer**
Rentenversicherung	In der Regel 6 bis 12 Monate
Unfallversicherung	Die Anspruchsdauer ist nicht begrenzt, sodass Reha-Sport/Funktionstraining wiederholt gewährt werden kann, z.B. bei Erblindung, Amputation oder schwerer Schädel-Hirn-Verletzung.
Krankenversicherung	**Reha-Sport:** In der Regel etwa 50 Übungseinheiten in 18 Monaten, bei bestimmten Erkrankungen (z.B. Multiple Sklerose, Parkinson oder COPD) bis zu 120 Übungseinheiten in 36 Monaten. Bei chronischen Herzkrankheiten (z.B. KHK) können in der Regel 90 Übungseinheiten, bei herzkranken Kindern und Jugendlichen 120 Übungseinheiten, in 24 Monaten in Anspruch genommen werden. **Funktionstraining:** In der Regel etwa 12 Monate, bei schwerer Beeinträchtigung der Beweglichkeit/Mobilität durch bestimmte chronische Erkrankungen etwa 24 Monate.

Danach ist eine neue ärztliche Verordnung nötig.

Bei welchen Erkrankungen Reha-Sport bzw. Funktionstraining von den Trägern länger bezahlt wird, ist in der „Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining" geregelt. Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) stellt diese unter www.bar-frankfurt.de > Service > Publikationen > Reha Vereinbarungen zum Download zur Verfügung.

Soweit diese Rahmenvereinbarung die gesetzlichen Ansprüche auf Reha-Sport bzw. Funktionstraining einschränkt, ist sie nichtig. Wird also Reha-Sport oder Funktionstraining auf Grund von Regeln in der Rahmenvereinbarung abgelehnt, kann es im Einzelfall trotzdem möglich sein, sie nach einem Widerspruch oder einer Klage zu bekommen.

Praxistipps

- Viele Sportverbände für Menschen mit Behinderungen bieten auch Reha-Sportarten und Funktionstrainingsmaßnahmen an. Über entsprechende Gruppen informiert Sie die Hauptgeschäftsstelle des Deutschen Behindertensportverbands, Telefon 02234 6000-301 bzw. 02234 6000-306, www.dbs-npc.de > Schnellzugriff > Rehasportgruppen.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

- Bei dem gemeinnützigen Rehasport e.V. finden Sie unter www.rehasport-finder.de Anbieter von Reha-Sportmaßnahmen nach PLZ.
- Sportkurse können auch als sog. **Präventionskurse** zur Vorbeugung insbesondere von den Krankenkassen vollständig oder zum Teil finanziert werden. Die Kostenübernahme ist ggf. an bestimmte Bedingungen geknüpft, z.B. Zertifizierung eines Kurses. Deshalb sollten Sie **vor** Beginn eines Kurses die Kostenzusage Ihrer Krankenkasse einholen. Vorbeugender Sport kann außerdem Teil von Präventionsmaßnahmen der Rentenversicherungsträger sein. Ggf. können auch andere Träger vorbeugenden Sport finanzieren. Näheres unter Prävention.

Wer hilft weiter?

Der jeweilige Kostenträger (Krankenkassen , Rentenversicherungsträger, Unfallversicherungsträger, Agentur für Arbeit bzw. die Träger der sozialen Entschädigung, Eingliederungshilfeträger oder das Jugendamt). Bei der Krankenkasse können auch die Adressen von Reha-Sportgruppen in der Nähe erfragt werden. Diese haben eine Übersicht über die Sportvereine und -gruppen, mit denen sie vertraglich Kostenvereinbarungen (regional unterschiedlich) getroffen haben.

Verwandte Links

Rehabilitation

Medizinische Rehabilitation

Ergänzende Leistungen zur Reha

Rheuma > Bewegung, Sport und Mobilität

Fatigue - Chronisches Erschöpfungssyndrom

Rechtsgrundlagen:

- Krankenkasse: § 43 SGB V i.V.m. § 64 SGB IX Abs. 1 Nr. 3 und 4
- Rentenversicherung: § 28 SGB VI i.V.m. § 64 SGB IX Abs. 1 Nr. 3 und 4
- Unfallversicherung: § 39 SGB VII i.V.m. § 64 SGB IX Abs. 1 Nr. 3 und 4
- Träger der sozialen Entschädigung: § 62 S. 1 Nr. 4 und S. 4 i.V.m. § 42 S.1 Nr. 1 XIV i.V.m. § 27 Abs. 1 Nr. 6 i.V. m. § 43 SGB V i.V.m. §§ 64 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX
- Träger der Eingliederungshilfe: § 109 SGB IX i.V.m. § 64 SGB IX Abs. 1 Nr. 3 und 4
- Kinder- und Jugendhilfe: § 35a SGB VIII i.V.m. § 109 SGB IX i.V.m. § 64 SGB IX Abs. 1 Nr. 3 und 4

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg