

## Reha Sport

### **Für wen ist Reha Sport gedacht?**

Wenn Sie unter körperlichen Beeinträchtigungen leiden, gerade eine RehaMaßnahme, eine physiotherapeutische Behandlung hinter sich haben oder unter akuten Beschwerden leiden, kann Ihnen Ihr Arzt Reha Sport verordnen. Der Arzt füllt den Antrag auf Kostenübernahme aus, welchen Sie einfach bei Ihrer Krankenkasse genehmigen lassen. Die Krankenkassen sind aufgrund der Gesetzgebung verpflichtet, diesen Antrag zu genehmigen.

### **Wie läuft Reha Sport ab?**

Es handelt sich um 50 Übungseinheiten in **der Gruppe (auch Wassergymnastik möglich)**, die innerhalb von 18 Monaten absolviert werden müssen. Ein speziell ausgebildeter Übungsleiter erlernt Ihnen Übungen, die Sie in Ihrem Alltag unterstützen, und speziell auf Ihre körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt sind.

### **Was ist das Ziel?**

Rehasport soll Sie motivieren, nach Ablauf der Leistung weitere Übungen in Eigenverantwortung durchzuführen. Dadurch können Sie Ihre Schmerzen lindern und Ihren bereits erlangten Fortschritt beibehalten. Außerdem erreichen Sie mehr Mobilität, Koordinationsfähigkeit und Flexibilität und Kraft, für ein gesundes und aktives Leben. Reha Sport ist Hilfe zur Selbsthilfe.

### **Kann ich auch den Trainingsbereich nutzen?**

Natürlich können Sie bei uns gerne auch den Trainingsbereich nutzen. Im Rahmen einer 18 monatigen Laufzeit können Sie sowohl unseren modernen Gerätezirkel von milon, als auch alle anderen vorhandenen Trainingsgeräte zu stark vergünstigten Konditionen nutzen. Sie erhalten zusätzlich jederzeit die Unterstützung unserer ausgebildeten Sporttherapeuten. Sprechen Sie uns bei Interesse einfach an!

### **Was kann ich sonst noch machen?**

Wir bieten auch Präventionskurse an, z.B. Aquagymnastik, Entspannung oder Wirbelsäulengymnastik. Diese werden bis zu 80% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst. Diese sind ideal zur Ergänzung Ihrer Rehasport-Verordnung oder zur Überbrückung, wenn nicht sofort ein Rehasport-Platz frei sein sollte.