

## Wie komme ich zum Rehasport?

Rehasport kann von Ihrem behandelnden Arzt verordnet werden. Sprechen Sie Ihren Arzt an! Die Verordnung muss anschließend von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden. Hierzu legen Sie die Verordnung Ihrer Krankenkasse persönlich vor oder schicken diese per Post an die zuständige Abteilung. Vereinbaren Sie nach Genehmigung einen Termin in unserer Trainingsstätte, um Ihnen einen Platz in einem unserer Rehasportkurse zu reservieren.



Patient geht zum Arzt



Arzt verordnet Rehasport



Krankenkasse genehmigt



RehaVitalisPlus e.V. führt Kurse durch

## Jetzt KOSTENLOSE Gesundheitsberatung sichern!



## Ihre Trainingsstätte für Rehasport:

LOGO

## KONTAKTDATEN:

Adresse, Email, Webseite



0 12 34 - 56 78 900

Rehasport mit  
**RehaVitalisPlus** e.V.

... einfach gesund werden

An über **600 Standorten**  
in ganz Deutschland

# REHASPORT

auch in Ihrer Nähe!



Jetzt beraten lassen:

[rehavitalisplus.de](https://rehavitalisplus.de)

## REHASPORT

Sie leiden unter **Rückenschmerzen? Übergewicht? Osteoporose? Arthrose?**  
Sie haben **Probleme mit Knie, Hüfte oder Schulter?** Sie leiden unter **Inkontinenz?**

Dann nutzen Sie jetzt Ihre Möglichkeiten und entscheiden Sie sich, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Es lohnt sich. Und es ist ganz einfach.

### VERORDNUNGSRELEVANTE DIAGNOSEN

- HWS-LWS- Syndrom
- Hüft TEP 2010
- Schmerzbedingte Bewegungseinschränkung
- Hüftgelenksarthrose
- Einengung des Wirbelkanals
- Bandscheibenvorfall
- Schmerzsyndrom
- Sacrum Arcuatum
- Adipositas
- Morbus Bechterew
- Inkontinenz
- Blasensenkung
- Muskuläre Dysbalancen
- Osteopenie
- Hypertonie
- Wirbelsäulensyndrom
- Hüftgelenksarthrose
- Chronische Lumbalgie
- Chronische Dorsalgie
- Skoliose LWS
- Impingement-Syndrom
- Schleimbeutelentzündung der Schulter

### SCHÄDIGUNG DER KÖRPERFUNKTIONEN

- Bewegungseinschränkung
- Muskelhartspann
- Belastungsschmerz
- Überlastung des Skeletts
- Muskelschwäche
- Einschränkung im Alltag
- Verspannungen
- Untergewicht, Schwäche

### ZIEL DES REHASPORTS



**Schmerzreduktion**



**Verbesserung der Funktion**



**Muskelaufbau**



**Gewichtsabnahme**



**Stärkung des Beckenbodens**



**Altersmobilität**

## Wer kann RehaSport nutzen?

Rehasport kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommen. Für chronisch Kranke wie auch für Menschen, die auf dem Weg sind, chronisch krank zu werden. Dabei gibt es keine Altersbegrenzung. Rehabilitationssport kann auch für Kinder in Betracht kommen. Gerade nach einer postoperativen Reha oder nach krankengymnastischen Behandlungen stabilisiert der Rehasport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg.

## RehaSport auf Verordnung des Arztes

Rehasport darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden. Die Verordnung nach § 64 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetneutral für den Arzt. Die Verordnung umfasst i. d. R. 50 Übungseinheiten!

## Kostenübernahme durch die Krankenkassen

Sportliche Betätigung und regelmäßiges Training wird von den Krankenkassen als ergänzende Leistung übernommen. Die Verordnung muss vom Kostenträger, i. d. R. ist das Ihre ges. Krankenkasse, genehmigt werden. Dazu reichen Sie die Verordnung bei Ihrer Krankenkasse zur Bewilligung ein.

## Was soll RehaSport bewirken?

Der Einstieg in die einzelnen Kurse ist jederzeit möglich. Ziel des Programms ist es, Ihre Beschwerden zu lindern bzw. vorzubeugen. Kraft und Ausdauer, Koordination und Flexibilität werden verbessert. Der Rehasport dient als Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei soll auch die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.

Rehasport wird auf Ihre individuellen körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt. Die Qualität wird durch den Verband, die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt.