RehaVitalisPlus e.V.
... einfach gesund werden

## Wie kann ich Rehabilitationssport nutzen?

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun und Reha-Sport nutzen?

**Dann handeln Sie jetzt!**
Es lohnt sich – und es ist ganz einfach:

## Ihr Rehasport-Anbieter vor Ort

sportcenter
Fürstenhagen

- **Fitnesstraining**
- **Saunawelt**
- **Physiotherapie**
- **Rehasport**
- **Badminton**
- **Squash**
- **Gesundheitskurse**

Breslauer Str. 18 • Hess. Lichtenau
**Infotelefon (05602) 57 09**

**www.sportcenter-fuerstenhagen.de**

# Der Rehasport-Verein in Hessisch Lichtenau

## Rehasport
bei Ihnen vor Ort

*Deutschlands größter Reha Sport Verein*

**Trainingsstätte:**

sportcenter
Fürstenhagen

**Fit ist gesund –**
*und gesund ist clever*

**www.rehavitalisplus.de**

# Reha-Sport

*Auch für Sie!*

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.

**Rücken**

## Rückenschmerzen ade!

Etwa 80% aller Deutschen über 30 Jahre leiden unter akuten Rückenbeschwerden. Wer dauerhaft etwas dagegen tun möchte, muss die Ursache bekämpfen: Präventives Rückentraining fördert Kraft, Beweglichkeit und Entspannung – für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, schmerzfreien Rücken.

**Gewicht / Adipositas**

## Aktiv zum Wohlfühlgewicht – ohne Diät

Machen Sie Schluss mit dem Jojo-Effekt und setzen Sie auf gesundes Abnehmen. Durch die richtige Kombination aus Bewegung und Ernährung erreichen Sie Ihr Wohlfühlgewicht ohne Diät. Und halten es auch!

**Osteoporose**

## Starke Knochen für mehr Lebensqualität

15 % aller Deutschen sind von Osteoporose betroffen. Tun Sie rechtzeitig etwas dafür, die Belastbarkeit Ihrer Knochen zu stärken. Die ganzheitliche Osteoporose-Prävention beinhaltet Kraft- und Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining, richtige Ernährung und regenerative Maßnahmen.

**Gelenke / Arthrose**

## Schmerzfreies Bewegen

Mit dem richtigen Programm können Sie etwas für schmerzfreies Bewegen tun: Durch Stabilitäts- und Koordinationsübungen wird das Gleichgewicht geschult und Kraft- und Dehnungsübungen trainieren Bein-, Po- und Fußmuskulatur. Damit Bewegung wieder Spaß macht!

**Inkontinenz**

## Aktiv zur Sicherheit

Harninkontinenz betrifft ca. jede 3. Frau. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun. Die Muskeln des Beckenbodens sind für das einwandfreie Funktionieren der Blase äußerst wichtig. Mit zunehmendem Alter erschlafft jedoch die Beckenbodenmuskulatur. Durch Beckenbodengymnastik wird die Muskulatur gekräftigt und kann ihre Stützfunktion wieder erfüllen.

**Krebserkrankungen**

## Nachsorge

Sportliche Aktivität verbessert nach Krebserkrankungen die Lebensqualität deutlich. Diese Nachweise gibt es insbesondere für Frauen mit einer Brustkrebserkrankung. Deutliche Hinweise gibt es aber auch für viele andere Krebserkrankungen. Spezifische Bewegungsübungen im Rahmen des Rehasports fördern den Heilungsprozess.

## Wer kann Reha-Sport nutzen?

Reha-Sport 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. Ob nach einer postoperativen Reha oder nach krankengymnastischen/physiotherapeutischen Behandlungen fördert der Reha-Sport durch das weiterführende Training den Erfolg der Behandlung.

Reha-Sport wird auf Ihre individuellen körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt. Die Qualität wird durch den Behinderten-sportverband, die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt. Art und Intensität des Rehabilitationssports wird anhand der Verordnung in enger Abstimmung zwischen den Ärzten und den zertifizierten Übungsleitern bestimmt.

## Kostenübernahme durch die Krankenkassen

Sportliche Betätigung und regelmäßiges Training wird von den Krankenkassen als ergänzende Leistung zur Rehabilitation gefördert.

Die Leistungen des RehaVitalisPlus e.V. sind von allen Kostenträgern (gesetzliche Krankenkassen, gesetzliche Unfallversicherungsträger, die Träger der gesetzlichen Rentenversicherung und der Alterssicherung der Landwirte und die Träger der Kriegsopferversorgung) anerkannt und die Kostenübernahme nach Bewilligung gesichert.

## Reha-Sport auf Verordnung des Arztes

Reha-Sport darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden. Die Verordnung nach § 44 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!

## An wen muss ich mich wenden?

**Bewilligung durch die Kostenträger**
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.

## Welche Kosten entstehen für mich?

**Mitgliedschaft im Verein / Grundversorgung**
Die Grundversorgung / Basiskurs ist beitragsfrei und bedarf keiner Vereinsmitgliedschaft. Der Verein übernimmt für Sie kostenfrei die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.
Zur Nutzung der RehaVitalisPLUS-Programme ist die Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung. Die Mitgliedschaft im Verein verlängert sich nach der Dauer der Rehamaßnahme um jeweils 1 Monat, falls diese nicht bis zum 15. des Vormonats schriftlich gekündigt wird. Nach der Rehamaßnahme erhöht sich der Beitrag um eine Preisstufe. Die Höhe der Vereinsbeiträge richtet sich nach der gebuchten Leistung. Die Mitgliedschaft berechtigt zur Teilnahme an allen angebotenen Gruppenkursen. Die Festlegung der geeigneten Gruppenangebote erfolgt gemeinsam mit dem Übungsleiter. Grundsätzlich steht der Verein allen offen. Jeder, der Gesundheitssport betreiben möchte, kann auch ohne Verordnung Mitglied im Verein werden. So begleiten viele Lebenspartner, Eltern oder Freunde die geförderten Mitglieder. Die hierfür anfallenden Kursgebühren erfragen Sie bitte bei den Leistungserbringern.

## Wie beginnt Reha-Sport?

**Start des Reha-Programms**
Vor dem Training erfolgt ein individueller Check, bei dem alle wichtigen Daten und Informationen für Ihr Training aufgenommen werden. Daraus resultiert Ihr individueller Trainingsplan, den Sie dann bei Ihren Kurs- und Gruppenterminen in Begleitung Ihres Trainers umsetzen werden. Der Einstieg in die einzelnen Kurse ist jederzeit möglich. Gerade nach einer Reha-Maßnahme oder krankengymnastischen Behandlung stabilisiert Reha-Sport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg.

## Was will ich erreichen?

**Ziel des Reha-Programms**
Ziel des Programms ist es, Ihre Beschwerden zu lindern bzw. vorzubeugen. Kraft und Ausdauer, Koordination und Flexibilität werden verbessert und Hilfe zur Selbsthilfe zu gegeben. Dabei soll auch die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.