



EINE **GEZIELTE** **BEWEGUNGSTHERAPIE** FÜR MENSCHEN MIT **GESUNDHEITLICHEN** **EINSCHRÄNKUNGEN**

EINE VON ZAHLREICHEN **ERFOLGSGESCHICHTEN**

„Mit dem Auto zum Büro, stundenlange Arbeit am PC und abends mit dem Wagen zurück nach Hause – Bewegung war im Leben von Karlheinz S. lange Zeit kaum möglich. – „Keine Zeit, war meine Ausrede. Die Folgen: chronische Rückenprobleme, Schulterprobleme, 20 kg Übergewicht und Bluthochdruck. Beim Treppensteigen musste ich schon tief durchatmen“, sagt S. „Meine geliebte Gartenarbeit konnte ich nur noch zum Teil ausüben. Außerdem waren im Urlaub Aktivitäten wie Wandern, Fahrradfahren usw. nur begrenzt oder gar nicht mehr möglich. Im November 2016 verordnete mein Hausarzt die Reha-Sport-Verordnung. Seitdem trainiere ich zweimal pro Woche bei einem Gesundheitsanbieter vor Ort. Neben der speziellen Reha-Gymnastik buchte ich auch die individuelle Trainingstherapie dazu.“

Das alles hat mein Leben komplett verändert. Die Gartenarbeit macht mir wieder sehr viel Freude. Meine ganze Familie erlebt mich nun als aktiven und vitalen Menschen.“

Karlheinz S., 56 Jahre, Kaufmann



... für mehr Lebensfreude!

Wie richten Sie auf?
REHA aktiva 
Gesundheits- und Rehabilitationssport e.V.

...was viele zählt!
sport
point 



im Sportpoint Lachendorf
Flotkamp 6 | 29331 Lachendorf
0 51 45- 939 00 08

im Sportpoint Hankensbüttel
Bauernende 1 | 29386 Hankensbüttel
0 58 32- 977 39 93

im Sportpoint Wittingen
Bahnhofstraße 50 | 29378 Wittingen
0 58 31- 99 26 23

Gezielte Bewegung auf Rezept

Vom **Arzt verordnet** –
von der **Krankenkasse bezahlt**



Besser fühlen
und endlich
wieder fit
werden!



REHA PLUS-Wochen vom 16.–31. März 18

...was viele zählt!
sport
point 

Auch in Ihrer Nähe:

Wie richten Sie auf?
REHA aktiva 
Gesundheits- und Rehabilitationssport e.V.

Gezielte Bewegung auf Rezept

Was ist Reha-Sport?

Rehabilitationssport kann grundsätzlich in jedem Alter bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommen. Für chronisch kranke Menschen oder für Menschen, die auf dem Weg sind, chronisch krank zu werden. Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt. Dabei gibt es keine Altersbegrenzung. Rehabilitationssport kann auch für Kinder in Betracht kommen. Gerade nach einer postoperativen Reha oder nach akuter physiotherapeutischer Behandlung stabilisiert der Reha-Sport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg. Er kann aber auch bei akuten Beschwerden verordnet werden.

Welche Leistungen werden übernommen?

Die Kostenträger übernehmen die Leistungen nach den Rahmenvereinbarungen über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 01. Januar 2011. Diese umfassen i.d.R. 50 Gymnastikstunden, die innerhalb von 18 Monaten absolviert werden müssen. Der Zeitraum wird bei Genehmigung der Verordnung von der Krankenkasse festgelegt.



GEZIELTE BEWEGUNG AUF REZEPT: WAS KANN ICH TUN?

Die Leistungen des Vereins eines ortsansässigen Gesundheitsanbieters 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.

Wie komme ich zum Reha-Sport?

Reha-Sport darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden. Die Verordnung (Muster 56) nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetfrei für den Arzt. Die Verordnung (Muster 56) muss vom Kostenträger – i.d.R. von Ihrer ges. Krankenkasse – genehmigt werden. Dazu reichen Sie die Verordnung bei Ihrer Krankenkasse zur Bewilligung ein und kommen anschließend mit dieser in die Trainingsstätte.

In 4 Schritten zum Reha-Sport (Kurzablauf)

1. Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen RehaSport verordnet, und bitten Sie ihn, das Formular 56 (Reha-Sportverordnung) auszufüllen.
2. Die ausgefüllte Verordnung über Reha-Sport bei der Krankenkasse einreichen und die Kostenübernahme abwarten.
3. Terminvereinbarung mit dem ortsansässigen Gesundheitsanbieter, wenn die Genehmigung der Krankenkasse vorliegt.
4. Teilnahme am Reha-Sport.

**Sie haben Fragen?
Dann rufen Sie uns einfach an!**

REHA aktiva

im Sportpoint Lachendorf: **0 51 45 - 939 00 08**

im Sportpoint Hankensbüttel: **0 58 32 - 977 39 93**

im Sportpoint Wittingen: **0 58 31 - 99 26 23**

oder unter: **www.rehaaktiva.de**



Unsere innovativen Therapiekonzepte, z.B. „Schmerzfrei bewegen“ oder „Mehr Kraft für's Herz“ basieren auf langjährigen Forschungen und Methoden aus der Sportwissenschaft. Auch aus meiner eigenen Erfahrung als Reha- und Sporttherapeutin weiß ich, dass jeder Mensch seine Körperkraft steigern und damit den Kraftverlust im Alter ausgleichen kann.
Ulrike Friedrichs, Sporttherapeutin und Rehatrainerin

REHA PLUS-Wochen* vom 16.–31. März 18

REHA PLUS – sorgt für eine schnellere Schmerzfreiheit

Bei diesem Zusatzangebot erhalten Sie eine für Sie individuelle medizinische Trainingstherapie, die exakt auf Ihre Diagnose, Leistungsfähigkeit, Ziele und Bedürfnisse abgestimmt ist. So vermeiden Sie eine körperliche Überforderung und erhalten gleichzeitig eine schnellere Schmerzfreiheit. Diese Therapie-Konzepte zielen darauf ab, die natürlichen Funktionen des Bewegungsapparates durch spezielle Bewegungsprogramme wiederherzustellen. Alle Therapie-Konzepte können Sie freiwillig zum Reha-Sport zubuchen.

*** 2 Wochen lang kostenfreies Kennenlernen der Individualtherapie!
Sichern Sie sich Ihren Platz!**