

WIE KANN ICH REHASPORT 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:



Reha-Sport im Green Sportsclub in Solms

ATTRAKTIVE KURSZEITEN

DIENSTAGS:

vormittags: 09⁰⁰ Uhr, 10⁰⁰ Uhr, 11⁰⁰ Uhr
nachmittags: 16⁰⁰ Uhr, 17⁰⁰ Uhr

DONNERSTAGS:

vormittags: 10⁰⁰ Uhr, 11⁰⁰ Uhr
nachmittags: 16⁰⁰ Uhr, 17⁰⁰ Uhr

**Vereinbaren Sie noch heute
Ihren persönlichen und
unverbindlichen Beratungstermin!**

GREEN
SPORTSCLUB

RehaVitalisPlus e.V.

... einfach gesund werden

GREEN
SPORTSCLUB



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		Gewichtsabnahme
	Verbesserung der Funktion		Stärkung des Beckenbodens
	Muskelaufbau		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 § 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!

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 Behinderten-Sportverband, die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt.