



## Was ist Rehasport?

### Leiden Sie unter Beschwerden der körperlichen Funktion?

z.B. Rückenbeschwerden wie HWS-LWS Syndrom, Bandscheibenvorfall, Bandscheibenvorwölbung oder Arthrose, Osteoporose, Muskeldysbalance sowie Adipositas etc.

### Dann entscheiden Sie sich für Rehasport!

Beim Rehasport handelt es sich um 50 Gymnastikstunden in der Gruppe vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezahlt.

Der Rehasport wird auf Ihre individuellen körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt.

## Wer kann Rehasport nutzen?

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 den körperlichen Allgemeinzustand des Betroffenen abgestimmt.

Gerade nach einer **postoperativen Reha** oder nach **krankengymnastischen/physiotherapeutischen Behandlungen** stabilisiert der Rehasport durch das weiterführende Training den **Behandlungserfolg**. Er kann aber auch bei **akuten Beschwerden** verordnet werden.

Hier finden Sie eine Übersicht über **Erkrankungen**, die eine Teilnahme am Rehasport rechtfertigen.

### Erkrankungen Orthopädie:

- Rückenbeschwerden
- Wirbelsäulen-/Haltungsschäden
- Gelenkschäden
- Inkontinenz
- Osteoporose
- Morbus Bechterew
- Amputationen/Gliedmaßenschäden

### Erkrankungen Innere Medizin:

- Herz-/Kreislauferkrankungen
- Atemwegserkrankungen
- Asthma/Allergien
- Diabetes

### Krebserkrankungen:

- Krebserkrankungen jeglicher Art

## Wie komme ich zum Rehasport?

Rehasport darf von **jedem niedergelassenen Arzt** verordnet werden.

Mit der von Ihrem Arzt ausgefüllten und abgestempelten Verordnung (siehe Rückseite) kommen Sie dann in das SportForum Bernau. Hier erhalten Sie alle weiteren Informationen.

Kontakt: Betriebsstätte SportForum Bernau Tel. 03338-60555 oder direkt an der Rezeption, An der Tränke 30, 16321 Bernau oder E – mail an [reha@fitwellnessgesund.de](mailto:reha@fitwellnessgesund.de)

## Welche Leistungen werden übernommen?

Der Rehasport umfasst in der Regel **50 Gymnastikstunden**, die **innerhalb von 18 Monaten** absolviert werden müssen.

Die Krankenkasse oder ein anderer Kostenträger bestätigt Ihnen die mögliche Teilnahme am Rehasport und damit ist die Kostenübernahme gesichert.

## Was ist das Ziel von Rehasport?

### Ziel des Rehabilitationssports ist es

- Schmerzen zu lindern
- Ausdauer und Muskelkraft zu stärken
- mehr Mobilität im Alter erhalten
- Koordination und Flexibilität zu verbessern
- Körpergewicht zu reduzieren
- das Selbstbewusstsein aufzubauen und
- Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten

Dabei soll auch die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.

