



Duo Prax

*Bewegung und Gesundheit*

## REHA-Sport

### 1. Was ist Reha-Sport?

Rehabilitationssport zählt zu den Nachsorgemaßnahmen, die Ihre Krankenkasse im Anschluss an medizinische Reha-Leistungen anbietet. Unser Reha-Sport-Angebot trägt dazu bei, Ihre Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Belastbarkeit für Alltag und Freizeit durch verschiedene Übungsformen zu verbessern. Unsere Therapeuten stimmen diese Übungen auf Ihre individuelle Beeinträchtigung ab. Besonders nach schweren Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall bietet Ihnen unser Reha-Sport-Angebot Hilfe zurück zu mehr Selbstständigkeit und Fitness. Der Krankheitsverlauf wird positiv beeinflusst und Ihre Belastbarkeit verbessert.

### 2. Wer darf Reha-Sport verordnen?

Jeder Arzt kann Ihnen Reha-Sport verordnen. Eine Reha-Sportverordnung enthält meist 50 Übungseinheiten, die Sie innerhalb von 18 Monaten durchführen müssen.

### 3. Fördern Krankenkassen Reha-Sport?

Ihre Krankenkassen unterstützen diese Maßnahmen, da Untersuchungen gezeigt haben, dass einlangfristig angelegte und aktiv ausgerichtete Betreuung durch Reha-Sport Beschwerden lindern und Krankheitsverläufe positiv beeinflussen kann. Eine Reha-Sportverordnung wird in der Regel von Ihrer Krankenkasse bewilligt!

### 4. »Ihr individueller Reha-Sport-Plan«

Mit der Bewilligung Ihrer Krankenkasse melden Sie sich bei uns an und vereinbaren einen Beratungstermin. Bei diesem Gespräch erläutern Ihnen unsere Physiotherapeuten oder Sportwissenschaftler/-innen die genauen Abläufe Ihres Reha-Trainings. Vor Aufnahme klären wir Ihre medizinischen Probleme ab und führen einen individuellen Gesundheitscheck durch. Aufbauend auf diesen Daten und Informationen über Ihren aktuellen Gesundheits- und Leistungsstand planen wir Ihr individuelles Reha-Sportprogramm.

### 5. Kursprogramm Reha-Sport

Die Zeiten der Reha-Sport-Kurse entnehmen Sie bitte unserem aktuellen Kursplan. Jeder Kurs ist auf 10 Teilnehmer begrenzt. Die von den Krankenkassen bezuschusste Kursdauer beträgt **45 Minuten**.

Bitte nutzen Sie die besonders für Sie als Patient der Praxis reservierten Parkplätze vor unserem Haus. Sie können jeden Bereich unserer Praxis stufenfrei und rollstuhlgerecht erreichen.

Bei weiteren Fragen sprechen Sie uns gerne an, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr DUO PRAX – Team  
Marcel Hoffacker