

## Wer kann daran teilnehmen?

### Rehasport auf Verordnung des Arztes

Rehabilitationssport kann und darf von jedem Arzt verordnet werden. Diese Verordnung (KV 56/ rosa Schein) nach § 44Abs. 1 Nr. 3 und 4 SBG 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 (Formblatt 56) muss vom Kostenträger i.d.R. von Ihrer ges. Krankenkasse genehmigt werden. Dazu reichen Sie die Verordnung bei Ihrer Krankenkasse zur Bewilligung ein.

## Welche Kosten entstehen für mich?

### Mitgliedschaft im Verein

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 ist auf die Dauer der Verordnung begrenzt. Sie endet mit der 50. Übungseinheit bzw. spätestens nach 18 Monaten. Eine Abmeldung ist nicht erforderlich. Die Höhe des Vereinsbeitrages beträgt 19,- EUR im Monat. Die Mitgliedschaft berechtigt zur Teilnahme an allen angebotenen Gruppen an der ausgewählten Trainingsstätte des Vereins im Rahmen der 50 Übungseinheiten. Grundsätzlich steht der Verein allen offen. Jeder, der Gesundheitssport betreiben möchte, kann auch ohne Verordnung Mitglied im Verein werden. So begleiten viele Lebenspartner, Eltern und Freunde die geförderten Mitglieder. Die hierfür zusätzlich anfallenden Kursgebühren erfragen Sie bitte vor Ort bei den jeweiligen Leistungserbringern.

## Wie beginnt der Rehasport?

### Start des Rehaprogramms

Vor dem Training erfolgt eine Anamnese und ein individueller Check, bei dem alle wichtigen Informationen und Daten für Ihr Training aufgenommen werden. Daraus resultiert dann Ihr individueller Trainingsplan, den Sie dann bei Ihren Kurs- u. Gruppenterminen in Begleitung mit Ihrem Trainer umsetzen werden. Der Einstieg in den Rehasport ist jederzeit möglich, mit Ausnahme unserer Intensiv-Kurse wie Dr.-Wolff-Rückentraining, Ernährung und Bewegung, Pilates und Qigong. Gerade nach einer Rehamaßnahme oder krankengymnastischen Behandlung stabilisiert der Rehasport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg.

## Was will ich erreichen?

### Ziel des Rehaprogramms

Ziel des Rehasportangebotes ist es, Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, 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.

## Informationen bei:

Fit & Fun Fitness u. Gesundheitscenter  
B3 - Umlandshöhe - Gewerbepark Rot  
Opelstr. 2 - 68789 St. Leon-Rot

Tel. 06227 - 5 50 56  
Fax: 06227 - 5 55 47  
www.FitundFunRot.de



...for a better life

# RehaVitalisPlus e.V.

... einfach Gesund werden

## INFORMATIONEN UND KURSANGEBOTE

### Öffnungszeiten:

Montag	07.00 bis 23.00 Uhr
Dienstag - Freitag	08.00 bis 23.00 Uhr
Samstag	10.00 bis 20.00 Uhr
Sonn- und Feiertag	09.00 bis 18.00 Uhr

### Rehakurse:

Montag	09.30 bis 10.30 Uhr
Dienstag	19.30 bis 20.30 Uhr
Mittwoch	17.00 bis 18.00 Uhr
Freitag	09.30 bis 10.30 Uhr

weitere Kurse nach Bedarf

### Wirbelsäulengymnastikkurse:

Dienstag und Donnerstags	09.30 bis 10.30 Uhr
Samstag	12.00 bis 13.00 Uhr

### Zirkeltraining:

Freitag	11.00 bis 12.00 Uhr
Freitag	18.00 bis 19.00 Uhr
Samstag	13.00 bis 14.00 Uhr
Sonntag	10.00 bis 11.00 Uhr
Sonntag	17.00 bis 18.00 Uhr

### Stretchingkurse:

Dienstag und Donnerstags	10.30 bis 11.00 Uhr
--------------------------	---------------------

### Yogakurse:

Donnerstag	09.30 bis 11.00 Uhr
Freitags	18.00 bis 19.30 Uhr

### Pilateskurse:

Freitag	10.30 bis 11.30 Uhr
	17.00 bis 18.00 Uhr

### Präventivkurse (mit Bezuschussung der Krankenkassen)

- Rückenkurs Dr. Wolff
- Entspannungskurs
- Ernährungs- und Bewegungskurs
- ab Feb. 2008 Raucherentwöhnungskurse mit Bewegungsprogramm

### Reha-Übungsleiter im Fit&Fun

Annette Kümmel, Albert Brill, Steffen Just,  
Dada Göbel, Stefanie Hillenbrand

**Fit ist gesund...**  
**...und gesund ist clever!**

Durchführung im  
**Fitness- und Gesundheitscenter**  
**Fit & Fun**

B3 - Umlandshöhe - Gewerbepark Rot  
Opelstr. 2 - 68789 St. Leon-Rot  
Anmeldung / Infos: 06227 - 5 50 56

[www.rehavitalisplus.de](http://www.rehavitalisplus.de)

Rehabilitationssport kann grundsätzlich 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.

Gerade nach einer postoperativen Reha oder nach krankengymnastischen/physiotherapeutischen Behandlungen stabilisiert der Rehasport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg.

Die Erfahrung zeigt, dass durch eine langfristig angelegte und aktiv ausgerichtete Betreuung eine deutliche Verbesserung der Beschwerden zu erzielen ist. 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.

Die Qualität wird durch die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt, die Art und Intensität des Rehabilitationssports anhand der Verordnung in enger Abstimmung miteinander.

## PRÄVENTIONSSPORT

Alle gesetzlichen Kassen fördern im Rahmen des § 20 SGB V die Gesundheitsförderung unter bestimmten Voraussetzungen.

1. Die angebotenen Programme unterliegen einer Zertifizierung durch die Krankenkassen. Die von uns angebotenen Leistungen im PräVitalisPLUS Konzept erfüllen alle Auflagen seitens der Krankenkassen.
2. Gefördert werden diese Programme nur von den gesetzlichen Krankenkassen Privat Versicherte können bei ihrer Kasse zwecks Bezuschussung nachfragen.
3. Die erstatten keine Mitgliedschaftsbeiträge, sondern nur bis zu 80% der Gebühr für das angebotene Programm.
4. Die Krankenkassen fördern verschiedene Programme mehrmals im Jahr.
5. Für die Teilnahme an den PräVitalisPlus Programmen benötigen Sie keine ärztliche Verordnung.
6. Sie besuchen regelmäßig den Kurs und bekommen im Anschluss eine Teilnahmebescheinigung, mit der Sie ihre Kursgebühr anteilig von Ihrer Krankenkasse erstattet bekommen.
7. Die 10 Wochenkurse kosten 99,00 €, von denen in der Regel ca. 75,- € erstattet werden.

## RÜCKEN

### Wirbelsäulen Zentrum für einen schmerzfreien Rücken

80% aller Deutschen über 30 Jahre leiden heute unter akuten Rückenbeschwerden. Massagen und Gymnastik können zwar Verspannungen lösen und Schmerzen beseitigen, aber wird die Ursache der Probleme, der Mangel an Kraft, nicht dauerhaft ausgeglichen, werden Schmerzen und Verspannungen immer wieder zurück kehren. Präventives Rückentraining fördert Kraft, Beweglichkeit und Entspannung, für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, kräftigen und somit schmerzfreien Rücken.



## GEWICHT / ADIPOSITAS

### Diät ohne Diät aktiv zum Wohlfühlgewicht

Das Kursprogramm ist keine Diät. Und den bekannten Jo-Jo Effekt wird es hier nicht geben. Gegenüber den üblichen Diäten wird der Grundumsatz nicht unter die Notfallgrenze des Körpers gesenkt, sondern die überschüssigen Kalorien werden durch gezieltes und aktives Bewegen verbraucht. Die Kalorienzufuhr wird dann stufenweise an die individuellen Gewohnheiten angepasst. Gewichtsreduktion in Verbindung mit Bewegung und Ernährungsumstellung ist ein gesunder Weg, aber auch der richtige Weg um gesund sein Wohlfühlgewicht zu erreichen und auf Dauer zu halten.

## CELLULITE

### Gewebestraffung für schöne Beine & Po

85% aller Frauen leiden unter Cellulite. Ist das Bindegewebe zu schwach drückt das vergrößerte Unterhautfettgewebe durch die Haut und verursacht die unschönen Dellen und Furchen. Mangelnde Durchblutung tut sein übriges. Eine unzureichende Versorgung mit Nährstoffen, sowie ein verminderter Fettabbau in diesen Regionen ist die Folge. Zu all diesem Übel kommt noch ein schlecht funktionierendes Lymphgefäßsystem dazu. Es dient um Schlacke und Toxine aus dem Körper zu leiten. Es funktioniert durch Anspannen und Entspannen der Muskeln. Ohne genügend Anpressdruck durch ein stabiles Gewebe geht das jedoch nicht. Die Folge ist, dass Schlacken und Toxine in den Fettzellen bleiben. Das Ergebnis Cellulite!

## GELENKE / ARTHROSE

### Sehnen-Bänder-Muskeln für schmerzfreies Bewegen

Stehen, Gehen, Laufen, Springen, das sind die Aufgaben unserer Beine. Dabei muss das Gleichgewicht gehalten werden und deshalb ist es wichtig regelmäßig Stabilitäts- u. Koordinationsübungen zur Schulung des Gleichgewichts sowie gezielte Kraft- u. Dehnungsübungen für die gesammte Bein-, Po- u. Fußmuskulatur durchzuführen.

## OSTEOPOROSE

### Osteo Plus für starke Knochen

15% aller Deutschen sind betroffen, davon 80% Frauen. Die Belastbarkeit der Knochen im Alter hängt im wesentlichen davon ab, wie groß die zuvor aufgebaute Spitzenknochenmasse ist - als Startkapital an Knochensubstanz- wie früh und wie stark der Abbau einsetzt und ob man einem vorzeitigen und übermäßigen Abbau entgegenwirkt.

Eine ganzheitliche Osteoporoseprävention beinhaltet die Maßnahmen: Krafttraining, Ausdauertraining, Beweglichkeitstraining, Training der Koordination, optimale Ernährung, regenerative Maßnahmen. Beeinflussbare Risikofaktoren sind: Bewegungsmangel, Nikotin, übermäßiger Alkoholgenuß, übermäßiger Kaffeegenuß, zu geringe Einwirkung von Sonnenlicht, schlechte Ernährung, Stress.

## MOVING KIDS

### Gewichtsreduktion für Kinder

Die Statistik sagt, 45% unserer Kinder haben Übergewicht. Das Moving Kids Programm ist für Kinder von 9-12 und 12-16 Jahren entwickelt worden. Durch regelmäßige Bewegung und Ernährungsumstellung kann jeder sein Gewicht dauerhaft reduzieren. Ein speziell für Kinder entwickeltes Bewegungsprogramm, das Spaß macht, den Stoffwechsel aktiviert und somit die Verbrennung von Kalorien unterstützt. Endlich mal so bewegen wie man es möchte. Neu erlangtes Wohlbefinden wirkt sich enorm auf die allgemeine Lebensqualität aus. Stellen Sie sich einmal vor, wie es sich anfühlt mit dem individuellen Wohlfühlgewicht durchs Leben zu gehen!



## INKONTINENZ

### Becken-Boden aktiv zur Sicherheit

Harninkontinenz betrifft durchschnittlich jede dritte Frau, auch jüngere Frauen, z.B. nach Geburten. Dabei kann eine Harninkontinenz in den meisten Fällen behandelt werden.

Es gibt - abhängig von der Form - grundsätzlich drei unterschiedliche Wege der Therapie: physiotherapeutische Methoden, Medikamente, operative Verfahren.

Die Muskeln des Beckenbodens sind für das einwandfreie Funktionieren der Blase äußerst wichtig. Sie halten sie in Position und stützen die Harnröhre. Nur so kann sich ausreichend Druck aufbauen, um die Blase geschlossen zu halten. Mit zunehmendem Alter erschlafft die Beckenbodenmuskulatur, die wie ein Trampolin im Beckenboden gespannt ist. Durch eine konsequente Beckenbodengymnastik wird die Muskulatur gekräftigt und kann ihre Stützfunktion wieder ausführen.