

## Für wen eignet sich Rehasport?

Rehasport kommt grundsätzlich immer dann in Frage, wenn körperliche Beeinträchtigungen dazu führen, dass man nicht mehr uneingeschränkt am täglichen Leben teilhaben kann. Rehasport richtet sich demnach an alle chronisch Kranken wie auch an jene, die auf dem Weg sind, chronisch krank zu werden.

Unsere Rehasportgymnastik stärkt den Stütz- und Bewegungsapparat bei:

- Deformierung des Brustkorbes mit Funktionseinschränkung\*
- Einschränkung der Stützfunktion des Rumpfes\*
- Funktionseinschränkung der Wirbelsäule\*
- Funktionseinschränkung oberer und unterer Gliedmaßen (inkl. Gelenkersatz)\*
- Osteoporose
- Verlust oder Teilverlust oberer und unterer Gliedmaßen

\* insbes. bei Morbus Bechterew, Muskeldystrophie, Marfan-Syndrom, Osteogenesis imperfecta

## INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

**Städtisches Krankenhaus Heinsberg GmbH**  
**Abteilung für Physiotherapie**  
**Bettina Küppers (Leiterin)**

Auf dem Brand 1 • 52525 Heinsberg  
Tel.: 02452/188-515

Erreichbarkeit:  
werktags 08.00 – 13.00 Uhr

[physio@krankenhaus-heinsberg.de](mailto:physio@krankenhaus-heinsberg.de)  
[www.krankenhaus-heinsberg.de](http://www.krankenhaus-heinsberg.de)

## UND NACH DEM TRAINING

Gleich in der Nähe der Trainingsräume finden Sie unsere Cafeteria mit Außenterrasse und Kiosk.

- Frühstückszeit: belegte Brötchen, Müslis, Joghurts, Kaffeespezialitäten
- mittags: verschiedene Mittagsgerichte, reichhaltige Salatbar, Suppen, Snacks
- nachmittags: frisch gebackene Kuchenspezialitäten, Eiskarte



JETZT STARTEN UND BEWEGUNG GENIEßEN.

# REHA-SPORT

Individuell. Professionell. Kostenlos.



Foto Titel: Kzenon - stock.adobe.com



## Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport – kurz Rehasport – ist eine vom Arzt verordnete Leistung, die meist für die Dauer von 50 Übungseinheiten gilt.

Der Rehasport wird immer in Gruppen durchgeführt. Dabei werden Sie von qualifizierten Übungsleitern begleitet und von Herrn Dr. Cieslok als Leitendem Arzt der Unfallchirurgie/Orthopädie ärztlich betreut. Unsere Angebote wurden im Rahmen einer Anerkennung durch den Rehasport Deutschland e.V. zertifiziert.

## Wie erhalte ich eine Verordnung zum Rehasport?

Liegen körperliche Funktionsbeeinträchtigungen aufgrund einer Krankheit oder Behinderung vor, müssen Krankenkassen, Unfallversicherungen und Rentenversicherungsträger Sport und Training unterstützen. Darauf haben Versicherte einen Rechtsanspruch.

Die Verordnung zum Rehasport bekommen Sie bei Ihrem Arzt. Den vom Arzt ausgefüllten und von Ihnen unterschriebenen Antrag auf Kostenübernahme (Muster 56) lassen Sie vor Antritt der Rehasport-Kurse von Ihrer Krankenkasse genehmigen. Nach der Genehmigung haben Sie drei Monate Zeit, mit dem Rehasport zu beginnen.

## Welche Kosten entstehen für mich?

Die Teilnahme an den Rehasport-Gruppen ist für Teilnehmer mit einer genehmigten Verordnung kostenlos. Es fallen keine Eigenbeteiligungen an. Darüber hinaus ist bei uns keine Mitgliedschaft notwendig, d.h. ein Mitgliedsbeitrag entfällt für Sie ebenfalls.



Selbstverständlich können Sie auch ohne Verordnung vom Arzt als Selbstzahler am Gruppensportangebot teilnehmen und aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.

Sollte der Rehasport für die Behandlung der Beschwerden nicht ausreichend sein, können die Leistungen unserer Physiotherapie ebenfalls mit einer Heilmittelverordnung (Muster 13) in Anspruch genommen werden. Auch für diesen Bereich verfügen wir über die entsprechende Zulassung.

## Wo findet der Rehasport statt?

Die Rehasport-Angebote werden in den Räumen des Städtischen Krankenhauses Heinsberg durchgeführt. Dort treffen Sie auf geschultes Fachpersonal, das viele Teilnehmer bereits von ihrem stationären Aufenthalt im Krankenhaus kennen und schätzen gelernt haben.

## Was erwartet mich beim Rehasport?

Die Förderung der Beweglichkeit und Stabilisierung des Stütz- und Bewegungsapparates stehen im Mittelpunkt. Dabei werden die individuellen Stärken und Schwächen jedes Gruppenteilnehmers von den speziell ausgebildeten Therapeuten berücksichtigt. Die erlernten Übungen können zuhause selbstständig fortgeführt werden.

## Was muss ich mitbringen?

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, geeignete Sportschuhe und ein Handtuch mit. Denken Sie außerdem an ein Getränk, damit Sie während des Trainings ausreichend versorgt sind.

## Was kann ich noch für mich tun?

Nach und vor dem Training können Sie weitere kostengünstige Angebote in Anspruch nehmen, z.B. Heißluft und Massage, Krankengymnastik sowie individuelles Gerätetraining.

