



### Physiotherapeutisches Behandlungszentrum im St. Willibrord-Spital Emmerich

Tel.: 02822 73-1860  
montags bis donnerstags, 8 bis 18 Uhr  
freitags, 8 bis 16 Uhr



## Rehasport – Was erwartet mich?

Der Rehabilitationssport ist ein Gruppensportangebot zum Erhalt oder zur Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit Ihres Körpers. Vorrangiges Ziel des Rehasports ist es, Ihre persönliche Gesundheit zu stärken und nachhaltig zu festigen. Durch gezielte Übungen werden Kraft, Flexibilität, Ausdauer, Beweglichkeit und Körperbewusstsein gesteigert. So können Sie Ihre persönlichen Belastungen im täglichen Leben wieder besser bewältigen. Der Rehasport ist **keine Heilbehandlung**, sondern eine ergänzende Leistung zur persönlichen Rehabilitation.

## Ziele im Rehabilitationssport

- › Erlernen von Übungen für das selbstständige Training zu Hause
- › Verbesserung von Beweglichkeit und Bewegungsökonomie im Alltag
- › Kennenlernen von Entspannungstechniken zur selbstständigen Anwendung
- › Erhöhung der Lebensqualität
- › Integration von körperlicher Aktivität in den Alltag

## Dauer des Rehabilitationssports

In der Regel umfasst der Rehasport 50 Einheiten über einen Zeitraum von 18 Monaten. Für das Gruppensportangebot sollten Sie sich jeweils 45 Minuten Zeit nehmen. Das Gruppensportangebot Rehasport findet regelmäßig 1 bis 2mal pro Woche statt.

## Fünf Schritte zur Teilnahme am Rehabilitationssport

### 1. Chronische Beschwerden und Einschränkungen

Aufgrund Ihrer körperlichen Beschwerden kann Ihnen Ihr Arzt eine Verordnung über Rehabilitationssport ausstellen.

### 2. Arzt / Kosten

Befürwortet Ihr Arzt den Rehasport, stellt er Ihnen die „Verordnung 56“ aus. Diese Verordnung belastet nicht das Heilmittelbudget. Eine Zuzahlung oder Selbstbeteiligung für die Teilnahme am Rehasport ist nicht erforderlich. Die Abrechnung erfolgt über den Kostenträger (i.d.R. Ihre Krankenkasse).

### 3. Verordnung Rehabilitationssport

Die „Verordnung 56“ Rehabilitationssport muss vor Ihrer Teilnahme von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden.

### 4. Terminvereinbarung

Liegt uns Ihre genehmigte Verordnung vor, vereinbaren Sie mit uns einen Termin zur Ermittlung Ihres Leistungsstatus (Befundung). Im Anschluss daran stimmen Sie mit uns die Termine für das passende Gruppentraining ab.

### 5. Teilnahme am Rehabilitationssport

Zum Gruppentrainingstermin bringen Sie bitte Sportschuhe, sportgerechte, lockere Kleidung und ein Handtuch mit.

