

WAS IST REHASPORT?

Grundlagen

Rehabilitationssport ist nach §44 SGB IX eine aktive Maßnahme, die bei regelmäßiger Teilnahme positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Jeder, der eine vorübergehende oder chronische Erkrankung des Stütz- und Bewegungsapparates aufweist, kann Rehabilitationssport betreiben. Rehabilitationssport **kann und darf von jedem Arzt – ohne Belastung des Budget's - verordnet** werden und umfasst in der Regel 50 Übungseinheiten Gymnastik.

Sie benötigen einen Antrag für Rehabilitationssport den Sie entweder direkt von Ihrem Arzt oder von uns erhalten können. Ihr Arzt füllt einen Teil des Antrages für Sie aus. Er verordnet im Regelfall 2 Trainingseinheiten (jeweils 45 Minuten) pro Woche, insgesamt 50 Trainingseinheiten.

Den ausgefüllten Antrag für Rehabilitationssport lassen Sie von Ihrer Krankenkasse bewilligen.

Rehabilitationssport kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen durchgeführt werden. Zum Beispiel bei:

- Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat
- Rückenschmerzen
- Wirbelsäulenerkrankungen
- Gelenkbeschwerden
- Arthrose
- Osteoporose
- Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose
- Inkontinenz
- Übergewicht

Die Erfahrung zeigt, dass durch ein langfristig angelegtes Training eine deutliche Verbesserung der Beschwerden zu erzielen ist.

Ziele

Ziel des Rehabilitationssportes ist es, die Ausdauerleistung und das Kraftpotenzial zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern.

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

DIE SALUTO PHILOSOPHIE

Darüber hinaus bietet Ihnen SALUTO die Möglichkeit, ein individuell auf Ihre Belastbarkeit erstelltes Herz-Kreislauf-training und Krafttraining an den Geräten durchführen zu können.



Beratungstermin

Für weitere Informationen vereinbaren Sie mit uns einen persönlichen, unverbindlichen Beratungstermin unter:

05201-8150-50

Wir nehmen uns Zeit für Sie und freuen uns auf Ihren Besuch.

