

## **Rehabilitationssport - Spaß an Bewegung für einen gesunden Körper!**

In Zusammenarbeit mit dem Verein für Gesundheitssport VGS Kiebitz e.V. betreuen speziell qualifizierte Therapeuten den **Reha-Sport-Bereich** der Wohlfühler-Praxis.

Ziel der Trainingsstunden sind die Verbesserung Ihrer Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Durch das abwechslungsreiche Trainingsprogramm sollen bestimmte Muskelgruppen und Gelenke sowohl stabilisiert, als auch durch Dehnung und Kräftigung in ihrer Flexibilität erhalten werden. Neben der Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften stehen natürlich Spaß und Freude an der Bewegung ebenfalls im Vordergrund.

### **Inhalte der Rehabilitationssport-Kurse**

Der Inhalt der Trainingsstunde bezieht sich auf die Verbesserung Ihrer Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer.

Durch das abwechslungsreiche Trainingsprogramm sollen bestimmte Muskelgruppen und Gelenke sowohl stabilisiert, als auch durch Dehnung und Kräftigung in ihrer Flexibilität erhalten werden. Neben der Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften stehen natürlich Spaß und Freude an der Bewegung ebenfalls im Vordergrund.

Die Übungen werden durch einige Hilfsmittel unterstützt, sie bleiben jedoch überwiegend gerätefrei, um das schnelle Erlernen und Weiterführen der Übungen im häuslichen Bereich zu erleichtern.

### **Anmeldung zum Rehasport**

Wenn Sie an einer akuten oder chronischen Erkrankung leiden, haben Sie mit dem Formular 56 (Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport) die Möglichkeit, 50, 90 oder sogar 120 Therapieeinheiten über ärztliche Verordnung zu absolvieren.

Das Formular 56 ist die Rehabilitationssportverordnung, das Reha-Rezept; ein „rosa Schein“, auf die jeder akut oder chronisch Erkrankte gesetzlichen Anspruch hat.

Diese Verordnung (Formular 56) wird budgetunabhängig von ihrem behandelnden Arzt ausgestellt und muss von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden.

### **Gruppeneinteilung beim Rehasport**

Beim Wohlfühler-Rehasport werden die Teilnehmer in zwei Arten von Gruppen eingeteilt:

- Obere Extremität / Wirbelsäule und
- Untere Extremität / Wirbelsäule.

Somit finden sich Menschen mit gleichen oder ähnlichen Beschwerdebildern in den Gruppen wieder und ein individuelles Eingehen auf den Einzelnen ist noch besser möglich.

Unser Anmeldungsteam hilft Ihnen gern, die richtige Gruppe für Sie zu finden!

### **Kurstermine**

Die Kurszeiten entnehmen sie bitte dem Kursplan, den Sie sich unter [www.diewohlfuehler.de/kurse-uebersicht.html](http://www.diewohlfuehler.de/kurse-uebersicht.html) herunterladen können.

### **Beratungsgespräch**

Das Beratungsgespräch mit der Reha-Sport-Leiterin Katja Stenzel findet nach vorheriger Vereinbarung statt. Zur Terminvereinbarung erreichen Sie unsere Rezeption unter der Rufnummer **030 – 40 30 13 34**.

---

**Dokument für den Arzt**

**Weiterführende Therapiemaßnahme  
*Rehasport / Präventionssport***

**Sehr geehrte/er Frau/Herr**

---

bitte vereinbaren Sie umgehend einen Termin für ein  
**Informationsgespräch über weiterführenden Therapiemaßnahmen**  
(nach § 20 Abs.1 SGB V / § 44Abs.1 Nr.3 und 4 SGB IX)

**mit Frau Katja Stenzel unter 030 / 40 30 13 34.**

Vielen Dank und viel Erfolg bei Ihrem Gesundheitssport!

Mit freundlichen Grüßen

Datum, Unterschrift, Praxisstempel \_\_\_\_\_

---

**Rückmeldung an den behandelnden Arzt**

Sehr geehrte/er Frau/Herr Dr.

Nach dem Informationsgespräch vom \_\_\_\_\_ hat sich

Frau/Herr \_\_\_\_\_  
für folgende weiterführende Therapiemaßnahme entschieden:

\_\_\_\_\_

Mit freundlichen Grüßen

Behandelnder Arzt

Die Wohlfühler

Praxisstempel