

# Rehasport mit RehaVitalisPlus e.V. jetzt bei OptiMum Training



**Sie haben oft Rückenschmerzen?  
Übergewicht? Osteoporose? Arthrose?  
Sie haben Probleme mit Knie,  
Hüfte oder Schulter?**

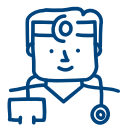
Auch jüngere Menschen leiden häufig unter Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen. Nutzen Sie jetzt Ihre Möglichkeiten und entscheiden Sie sich, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Es lohnt sich. Und es ist ganz einfach.

## Wer kann RehaSport nutzen?

Rehasport kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommen. Es ist geeignet für chronisch Kranke als auch für Menschen, die auf dem Weg sind, chronisch krank zu werden. Dabei gibt es keine Altersbegrenzung. Gerade nach einer postoperativen Reha oder nach krankengymnastischen Behandlungen stabilisiert der Rehasport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg.



PATIENT  
GEHT ZUM ARZT



ARZT VERORDNET  
REHASPORT



KRANKENKASSE  
GENEHMIGT



REHAVITALISPLUS  
FÜHRT KURSE DURCH

## RehaSport auf Verordnung des Arztes

Rehasport darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden. Die Verordnung nach § 64 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetneutral für den Arzt. Die Verordnung umfasst i. d. R. 50 Übungseinheiten. Sportliche Betätigung und regelmäßiges Training wird von den Krankenkassen als ergänzende Leistung übernommen. Die Verordnung muss vom Kostenträger, i. d. R. ist das Ihre gesetzl. Krankenkasse, genehmigt werden. Dazu reichen Sie die Verordnung bei Ihrer Krankenkasse zur Bewilligung ein. Die Kostenübernahme erfolgt schließlich durch die Krankenkassen.

## Was soll RehaSport bewirken?

Der Einstieg in die einzelnen Kurse ist jederzeit möglich. Ziel des Programms ist es, Ihre Beschwerden zu lindern bzw. vorzubeugen. Kraft und Ausdauer, Koordination und Flexibilität werden verbessert. Der Rehasport dient als Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei soll auch die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden. Rehasport wird auf Ihre individuellen körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt. Die Qualität wird durch den Verband, die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt.



## Wie komme ich zum Rehasport?

Rehasport kann von Ihrem behandelnden Arzt verordnet werden.

Sprechen Sie Ihren Arzt an!



PATIENT  
GEHT ZUM ARZT



ARZT VERORDNET  
REHASPORT

Die Verordnung muss anschließend von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden. Hierzu legen Sie die Verordnung Ihrer Krankenkasse persönlich vor oder schicken diese per Post an die zuständige Abteilung.



KRANKENKASSE  
GENEHMIGT

Vereinbaren Sie nach Genehmigung einen Termin in unserer Trainingsstätte, um Ihnen einen Platz in einem unserer Rehasportkurse zu reservieren.



REHAVITALISPLUS  
FÜHRT KURSE DURCH

# RehaVitalisPlus e.V.

... einfach gesund werden



## OptiMum TRAINING

### Wir sind ganz in Ihrer Nähe:

#### OptiMum Training Bad Nauheim

Frankfurter Str. 23  
61231 Bad Nauheim  
06032 / 34 99 95  
bad-nauheim@opti-mum.de

#### OptiMum Training Friedberg

Hanauer Str. 17  
61169 Friedberg  
06031 / 96 45 661  
friedberg@opti-mum.de

#### OptiMum Training Rosbach

Raiffeisenstr. 8  
61191 Rosbach  
06003 / 810182  
rosbach@opti-mum.de

#### OptiMum Training Oberursel

Tabaksmühlenweg 26  
61440 Oberursel  
06171 / 708875  
oberursel@opti-mum.de

RehaVitalisPlus  
Trainingsstätte

RehaVitalisPlus  
Trainingsstätte

## VERORDNUNGSRELEVANTE DIAGNOSEN

- HWS-LWS- Syndrom
- Hüft TEP 2010
- Schmerzbedingte Bewegungseinschränkung
- Hüftgelenksarthrose
- Einengung des Wirbelkanals
- Bandscheibenvorfall
- Schmerzsyndrom
- Sacrum Arcuatum
- Adipositas
- Morbus Bechterew
- Inkontinenz
- Blasensenkung
- Muskuläre Dysbalancen
- Osteopenie
- Hypertonie
- Wirbelsäulensyndrom
- Hüftgelenksarthrose
- Chronische Lumbalgie
- Chronische Dorsalgie
- Skoliose LWS
- Impingement-Syndrom

## SCHÄDIGUNG DER KÖRPERFUNKTIONEN

- Schleimbeutelentzündung der Schulter
- Bewegungseinschränkung
- Muskelhartspann
- Belastungsschmerz
- Überlastung des Skeletts
- Muskelschwäche
- Einschränkung im Alltag
- Verspannungen
- Untergewicht, Schwäche

## ZIEL DES REHASPORTS

- Schmerzreduktion
- Altersmobilität
- Muskelaufbau
- Stärkung des Beckenbodens

  [www.opti-mum.de](http://www.opti-mum.de)