

REHASPORT

Rehabilitationssport kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommen. (Für chronisch kranke Menschen, oder für Menschen, die auf dem Weg sind chronisch krank zu werden.)

Gerade nach einer postoperativen Reha oder nach krankengymnastischen/physiotherapeutischen Behandlungen stabilisiert der Rehasport durch das weiterführende Training den Behandlungserfolg.

Die Erfahrung zeigt, dass durch eine langfristig angelegte und aktiv ausgerichtete Betreuung eine deutliche Verbesserung der Beschwerden zu erzielen ist. Sportliche Betätigung und regelmäßiges Training wird von den Krankenkassen als ergänzende Leistung zur Rehabilitation gefördert. Die Leistungen des RehaVitalisPlus e.V. sind von allen Kostenträgern (gesetzliche Krankenkassen, gesetzliche Unfallversicherungsträger, die Träger der gesetzlichen Rentenversicherung) anerkannt und die Kostenübernahme nach Bewilligung gesichert.

Die Qualität wird durch die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt.

Wer kann daran teilnehmen?

Rehasport auf Verordnung des Arztes

Rehabilitationssport kann und darf von jedem Arzt verordnet werden. Hierzu müssen Sie ihn auf die Verordnung ansprechen oder holen Sie sich die Verordnung im RehaVitalisPlus e.V. ab und gehen damit zu Ihrem Arzt. Die Verordnung umfasst i.d.R. 50 Übungseinheiten! Die Verordnung (KV 56) nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit Budgetneutral für den Arzt.

An wen muss ich mich wenden?

Bewilligung durch die Kostenträger

Die Verordnung (Formblatt 56) muss vom Kostenträger, i.d.R. von Ihrer ges. Krankenkasse genehmigt werden. Dazu reichen Sie die Verordnung bei Ihrer Krankenkasse zur Bewilligung ein.

Welche Kosten entstehen für mich?

Mitgliedschaft im Verein/Grundversorgung

Die Grundversorgung/Basiskurs ist beitragsfrei und bedarf keiner Vereinsmitgliedschaft. Der Verein übernimmt für Sie kostenfrei die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse. Zur Nutzung der „RehaVitalisPlus“ Programme ist die Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung. Die Mitgliedschaft ist auf Dauer der Verordnung begrenzt. Sie endet mit der 50. Übungseinheit bzw. spätestens nach 18 Monaten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Höhe des Veranstaltungsbeitrages beträgt 19,- EUR im Monat.

Die Mitgliedschaft berechtigt zur Teilnahme an allen angebotenen Gruppen an der ausgewählten Trainingsstätte des Vereins. Grundsätzlich steht der Verein allen offen. Jeder, der Gesundheitssport betreiben möchte, kann auch ohne Verordnung Mitglied im Verein werden. So begleiten viele Lebenspartner, Eltern und Freunde die geförderten Mitglieder. Die hierfür zusätzlich anfallenden Kursgebühren erfragen Sie bitte vor Ort bei den jeweiligen Leistungserbringern.

Wie beginnt der Rehasport?

Start des Rehaprogramms

Vor dem Training erfolgt eine Anamnese und ein individueller Check, bei dem alle wichtigen Informationen und Daten für Ihr Training aufgenommen werden. Daraus resultiert dann Ihr individueller Trainingsplan, den Sie bei Ihren Kurs- und Gruppenterminen in Begleitung mit Ihrem Trainer umsetzen werden. Der Einstieg in die einzelnen Kurse ist jederzeit möglich.

Was will ich erreichen?

Ziel des Rehaprogramms

Ziel des Rehasportangebotes ist es, Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein aufzubauen und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Dabei soll auch die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert werden.

REHABILITATIONSANGEBOTE

Montag	09:30 bis 10:30 Uhr (Basiskurs)
Dienstag	09:00 bis 10:00 Uhr 10:00 bis 10:55 Uhr 19:00 bis 20:00 Uhr
Mittwoch	10:00 bis 11:00 Uhr 17:30 bis 18:30 Uhr 18:30 bis 19:30 Uhr
Donnerstag	10:30 bis 11:30 Uhr (Basiskurs) 18:00 bis 19:00 Uhr
Freitag	09:00 bis 10:00 Uhr 18:00 bis 19:00 Uhr

RehaVitalisPlus e.V.

... einfach Gesund werden

Gesundheit erleben



Der Reha-Sportverein in Wittlich

fitness, wellness- & gesundheitspark
Trainingsstätte: **well come** wittlich

Informationen:

RehaVitalisPlus e.V.
... einfach Gesund werden

Am kleinen Rotenberg 16 · 54516 Wittlich

Telefon (0 65 71) 14 88 88 · www.welcomepark.de



PRÄVENTIONSSPORT



Alle gesetzlichen Kassen fördern im Rahmen des § 20 SGB V die Gesundheitsförderung unter bestimmten Voraussetzungen.

- Die im well.come angebotenen Programme unterliegen einer Zertifizierung durch die Krankenkassen. Die angebotenen Leistungen im well.come erfüllen somit alle geforderten Auflagen seitens der Krankenkassen.
- Gefördert werden diese Programme nur von den gesetzlichen Krankenkassen. Privat Versicherte können bei ihrer Kasse zwecks Bezuschussung nachfragen.
- Die Krankenkassen erstatten zwischen 50-85% der Präventionskurs-Gebühren (keine Mitgliedschaftsbeiträge).
- Die Krankenkassen fördern verschiedene Programme (Rücken-, Ernährungs-, Herzkreislauf- und Entspannungskurse) mehrmals im Jahr.
- Für die Teilnahme an den Präventionskursen benötigen Sie **keine** ärztliche Verordnung und auch **keine** Genehmigung durch die Krankenkasse.
- Die Dauer der Präventionskurse beträgt 8 Wochen. Nach regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie im Anschluss eine Bescheinigung für die Krankenkasse, die Ihnen daraufhin einen festgelegten Anteil zurück erstattet.

PRÄVENTIONSKURSE

Rehabilitationsangebote

Montag	09:30 bis 10:30 Uhr (Basiskurs)
Dienstag	09:00 bis 10:00 Uhr 10:00 bis 10:55 Uhr 19:00 bis 20:00 Uhr
Mittwoch	10:00 bis 11:00 Uhr 17:30 bis 18:30 Uhr 18:30 bis 19:30 Uhr
Donnerstag	10:30 bis 11:30 Uhr (Basiskurs) 18:00 bis 19:00 Uhr
Freitag	09:00 bis 10:00 Uhr 18:00 bis 19:00 Uhr
Herzkreislauftraining	
Montag	10:30 bis 11:30 Uhr
Donnerstag	09:30 bis 10:15 Uhr
Nordic Walking	
Dienstag	09:30 bis 11:00 Uhr

Von fast allen Krankenkassen bezuschusst!

Rücken

Dr. Wolff Rückenfitness-Zentrum



Wirbelsäulen-Zentrum für einen schmerzfreien Rücken

80% aller Deutschen über 30 Jahre leiden heute unter akuten Rückenbeschwerden. Massagen und Gymnastik können zwar Verspannungen lösen und Schmerzen beseitigen, aber wird die Ursache der Probleme, der Mangel an Kraft, nicht dauerhaft ausgeglichen, werden Schmerzen und Verspannungen immer wieder zurück kehren. Präventives Rückentraining fördert Kraft, Beweglichkeit und Entspannung, für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, kräftigen und somit schmerzfreien Rücken.

GEWICHT/ADIPOSITAS



Ernährungsumstellung: gesund und aktiv schlank werden und bleiben

Das Kursprogramm ist keine Diät. Und den bekannten Jo-Jo Effekt gibt es hier nicht. Gegenüber den üblichen Diäten wird der Grundumsatz nicht unter die Notfallgrenze des Körpers gesenkt, sondern die überschüssigen Kalorien werden durch gezieltes und aktives Bewegen verbraucht. Eine Gewichtsreduktion, die auf drei wichtigen Säulen, gesunde Ernährung, richtiges Training und positives Denken aufbaut, führt zum dauerhaften Erfolg. Mehr als 300 Teilnehmer haben mit uns bereits erfolgreich abgenommen und halten ihr Wohlfühlgewicht dauerhaft.

CELLULITE



Gewebestraffung für schöne Beine & Po

85% aller Frauen leiden unter Cellulite. Ist das Bindegewebe zu schwach drückt das vergrößerte Unterhautfettgewebe durch die Haut und verursacht die unschönen Dellen und Furchen. Mangelnde Durchblutung tut sein übriges. Eine unzureichende Versorgung

mit Nährstoffen, sowie ein verminderter Fettabbau in diesen Regionen ist die Folge. Zu all diesem Übel kommt noch ein schlecht funktionierendes Lymphgefäßsystem dazu. Es dient um Schlacke und Toxine aus dem Körper zu leiten. Es funktioniert durch Anspannen und Entspannen der Muskeln. Ohne genügend Anpressdruck durch ein stabiles Gewebe geht das jedoch nicht. Die Folge ist, dass Schlacke und Toxine in den Fettzellen bleiben. Das Ergebnis Cellulite!

GELLENKE/ARTHROSE



Sehnen-Bänder-Muskeln für schmerzfreies Bewegen

Stehen, Gehen, Laufen, Springen, das sind die Aufgaben unserer Beine. Dabei muss das Gleichgewicht gehalten werden und deshalb ist es wichtig regelmäßig Stabilitäts- und Koordinationsübungen zur Schulung des Gleichgewichts- sowie gezielte Kraft- und Dehnungsübungen für die gesamte Bein-, Po- und Fußmuskulatur durchzuführen.

OSTEOPOROSE



Osteo Plus für starke Knochen

15% aller Deutschen sind betroffen, davon 80% Frauen. Die Belastbarkeit der Knochen im Alter hängt im wesentlichen davon ab, wie groß die zuvor aufgebaute Spitzenknochenmasse ist – als Startkapital an Knochensubstanz – wie früh und wie stark der Abbau einsetzt und ob man einem vorzeitigen und übermäßigen Abbau entgegenwirkt.

Eine ganzheitliche Osteoporoseprävention beinhaltet die Maßnahmen: Krafttraining, Ausdauertraining, Beweglichkeitstraining, Training der Koordination, optimale Ernährung, regenerative Maßnahmen. Beeinflussbare Risikofaktoren sind: Bewegungsmangel, Nikotin, übermäßiger Alkoholkonsum, übermäßiger Kaffeekonsum, zu geringe Einwirkung von Sonnenlicht, schlechte Ernährung, Stress.