

# Das Aktiv-Programm für Ihre Gesundheit

reha- & freizeitsport  
hegauaktiv<sup>+</sup> e.V.



- :: Aufklärung über die Verordnung und Durchführung von Rehabilitationssport
- :: Informationsblatt für Ärzte und Patienten

# Warum Rehasport?

Immer mehr Menschen in der heutigen Zeit leiden unter gesundheitlichen Problemen, die durch Bewegungsmangel, belastende und einseitige Körperhaltungen, Fehlernährung, Übergewicht und negativen Stress verursacht werden. Für sehr viele Menschen ist es schwer, ein geeignetes Bewegungsprogramm zu finden, das gleichermaßen auf die persönlichen Beschwerdebilder und Bedürfnisse des Einzelnen eingeht.

Dies trifft insbesondere auf Menschen zu, die lange nicht mehr aktiv waren und nur wenig belastbar sind. Hier bieten die Angebote der Rehasport Hegau Aktiv e.V. Standorte entsprechende Lösungen an. Rehasport kann gezielt zur Bewegungstherapie bei orthopädischen und internistischen Problemstellungen eingesetzt werden.

## Dazu zählen:

- :: innere Organe
- :: Schlaganfall
- :: Diabetes
- :: Bluthochdruck
- :: Asthma
- :: Übergewicht
- :: Rheuma
- :: Sport nach Krebs
- :: orthopädische Probleme
- :: Knie-, Hüftprobleme
- :: Schulterprobleme
- :: Arthrose
- :: Osteoporose
- :: Rückenprobleme
- :: Künstliche Gelenke
- :: Auch bei Bewegungsmangel, negativem Stress und Depressionen kann der Arzt Rehasport verordnen.



# Das Rehasportangebot

An den Standorten Singen und Gottmadingen führen wir seit Januar 2011 ein wachsendes Angebot für Reha- und Gesundheitssport in modernsten Trainingseinrichtungen durch.

Die orthopädischen Rehasportgruppen bieten ein effektives Training zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit. In den internistischen Gruppen wird gezielt das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel trainiert.

Allen Gruppen gemeinsam ist, dass die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt steht und alle Gruppenteilnehmer langsam und behutsam an die verschiedenen Übungen herangeführt werden. Das Gruppentraining wird zu 100% von allen gesetzlichen Kassen finanziert. Der Patient hat keinerlei Zuzahlungen.

Daneben ermöglicht ein zusätzlich wählbares und individuell gestaltetes Training, an hochwertigen Trainingsgeräten, eine auf die persönlichen Zielsetzungen und Möglichkeiten gestal-

tete Trainingsplanung. Hierbei wird den bestehenden Beschwerdebildern ein besonderes Augenmerk gewidmet.



„Der Rehasport kann von jedem niedergelassenen Arzt ohne Budgetbelastung verordnet werden. Viele Menschen können so einen professionellen Einstieg zu einem gesünderen aktiveren Leben gelangen“ zitiert der Badische Behinderten- und Rehabilitationssportverband (Baden Baden).

# Der Weg zum Rehasport

Grundlage zur Teilnahme am Rehasport nach § 44 SGB IX ist die ärztliche Verordnung auf dem sog. "rosa Formular" (Formular 56).

Dieses Formular hat normalerweise jeder niedergelassene Arzt in seiner Praxis, der Patient kann es aber auch direkt in den Rehasportvereinstellen Singen oder Gottmadingen erhalten oder telefonisch bestellen.



## Wichtig:

Die Verordnung von Rehasport belastet nicht das ärztliche Budget.

Nach der Verordnung durch den Arzt lässt sich der Patient den Antrag auf Rehasport von seiner Kasse genehmigen. Dann kommt er mit dem ausgefüllten und genehmigten Formular zur zentralen Geschäftsstelle Singen und kann nach einer Terminvereinbarung direkt mit dem Rehasport beginnen.

- :: Arzt verordnet
- :: Patient unterschreibt und schickt zur Kasse
- :: Kasse genehmigt
- :: Reha- und Freizeitsport Hegau Aktiv e.V. führt durch



# Ziel des Rehasports



Rehasport nach § 44 SGB IX soll der Einstieg in ein gesünderes und schmerzfreies Leben sein. Das Ziel ist ein regelmäßiges und dauerhaftes Gesundheitstraining, das langfristige Erfolge sichert. Nur so ist es möglich, Beschwerdebilder nachhaltig zu bessern.

Daher stehen beim Rehasport die konsequente Betreuung und menschliche Zuwendung durch ausgebildete Fachleute, die Information über das richtig dosierte Training und die Motivation zum Dabeibleiben an erster Stelle.

Wichtig ist, dass der Patient den ersten Schritt tut, auch durch die Motivation des Arztes. Gerade für viele, lange bewegungsabstinente und wenig belastbare Menschen, ist dieser erste Schritt sehr wichtig und die Grundlage für alle späteren Erfolge. Bei regelmäßigem Training stellen sich diese Erfolge rasch ein und die Lust am Training wächst. Beschwerdebilder bessern sich und ein gesünderes und beschwerdefreies Leben sind der Lohn.

reha- & freizeitsport  
**hegauaktiv**   
e.V.

**in Singen und Gottmadingen**

**Für alle Fragen zum Rehasport stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**

**Zentrale Singen:**

Reha- und Freizeitsport Hegau Aktiv e.V.  
Im move Gesundheitszentrum  
Carl-Benz-Str. 27  
78224 Singen

Tel. 0176 10348652  
[rehafreizeitsport@hegau-aktiv.de](mailto:rehafreizeitsport@hegau-aktiv.de)

**Außenstelle Gottmadingen:**

Im move Gesundheitszentrum  
Hauptstr. 35  
78244 Gottmadingen

Tel. 0176 10348652  
[rehafreizeitsport@hegau-aktiv.de](mailto:rehafreizeitsport@hegau-aktiv.de)