



# Kurzübersicht Rehasport

# Inhalt

Seite

Rehasport im Überblick.....	3
Ihr Weg zu den Rehakursen .....	5
Welche Ziele verfolgt Rehasport?.....	6
Die Vorteile unseres Reha Konzepts .....	7

**Wissenswertes rund um die Rehasport-  
kurse im MG Studio – Verbesserte  
Lebensqualität durch gezieltes Training**

# Rehasport im Überblick

## Was ist Rehasport?

---

Rehasport wird über ein Rezept vom Hausarzt verordnet. Die Kosten für die Teilnahme übernimmt Ihre Krankenkasse zu 100%. Rehasport beinhaltet 50 Gymnastikstunden in einer Gruppe. Das Training wird individuell auf Ihre körperlichen und gesundheitlichen Beschwerden angepasst.

## Wer kann Rehasport nutzen?

---

Grundsätzlich kann jede Person unabhängig vom Alter am Rehasport teilnehmen. Rehasport sorgt beispielweise nach einer postoperativen Reha oder nach einer krankengymnastischen / physiotherapeutischen Behandlung für eine Stabilisierung des Behandlungserfolgs.

Er kann aber ebenfalls bei akuten Beschwerden verordnet werden.

## Wie komme ich zu Rehasport?

---

Fragen Sie Ihren Arzt!

Rehasport kann und darf von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden, sprechen Sie ihn an. Die Verordnung muss vom Kostenträger, in der Regel von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse, genehmigt werden. Anschließend kommen Sie mit dieser bewilligten Verordnung zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch ins MG Studio.

## Welche Leistungen beinhaltet ein Reha Rezept?

---

Das Rezept für Rehasport beinhaltet 50 Gymnastikstunden in der Gruppe innerhalb von 18 Monaten. Ist das Rezept von der Krankenkasse genehmigt, ist die Kostenübernahme gesichert.



## **Welche Erkrankungen rechtfertigen eine Teilnahme am Rehasport und wann ist Rehasport für mich geeignet?**

---

Rehasport ist für Sie geeignet, wenn Sie unter Beschwerden, Beeinträchtigungen oder Einschränkungen Ihrer körperlichen Funktionen leiden. Dies können Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates, wie zum Beispiel Rückenbeschwerden wie Bandscheibenvorfälle, Bandscheibenwölbungen, Arthrose, Osteoporose, Muskeldysbalancen oder Adipositas sein. Letzteres ist für viele weitere Erkrankungen, u.a. Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck oder Diabetes mellitus Typ 2, der Ausgangspunkt.

### **Erkrankungen, die die Teilnahme rechtfertigen:**

- » Adipositas
- » Wirbelsäulen- / Haltungsschäden
- » Gelenkschmerzen
- » Inkontinenz
- » Osteoporose
- » Morbus Bechterew
- » Amputationen/Gliedmaßenschäden

# Ihr Weg zu den Rehakursen



1 Patient geht zum Arzt



2 Arzt verordnet Rehasport



2 Arzt verordnet Rehasport



4 Rehakurs im MG Studio

# Welche Ziele verfolgt Rehasport?

## Ziele von Rehasport sind...

- ... die **Linderung** von Schmerzen;
- ... die **Stärkung** der Ausdauer;
- ... die **Zunahme** der Muskelkraft;
- ... die **Steigerung der Mobilität** im Alltag;
- ... die **Verbesserung** der Koordinationsfähigkeit;
- ... die **Reduzierung** des Körpergewichts;
- ... die positive **Entwicklung des Selbstbewusstseins**;
- ... und die **Hilfe zur Selbsthilfe!**

Lernen Sie Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit zu übernehmen und nachhaltig sportmotiviert zu sein!

# Die Vorteile unseres Reha Konzepts

## Rehasport:

Das klassische Kleingruppen-training für Ihre Gesundheit.

- › Zahlungsfrei mit einem genehmigten Rezept zum Rehabilitationstraining vom Hausarzt oder Facharzt
- › 18 Monate (78 Wochen) mit insgesamt 50 Stunden
- › Zu einem festen Termin pro Woche

## Reha Plus:

Unser gerätegestütztes Training für Ihre langfristige Gesundheit. Mit unserer Reha Plus Mitgliedschaft trainieren Sie an unseren Kraft- und Ausdauergeräten zusätzlich zum verordneten Rehasport.

## Ihre Vorteile:

- + nachhaltige Gesundheit durch gezielten Kraftaufbau
- + schnellere Zielerreichung durch mehr und häufigere Übungen
- + individuelle Betreuung durch unsere kompetenten und zertifizierten Trainer
- + Training so, wie es in Ihren Alltag passt

vereinbaren Sie Ihre  
Beratung bei uns!



**Vereinbaren Sie noch heute  
Ihre Erstberatung bei uns!**