

ÄRZTLICH VERORDNETER REHASPORT IM FORUM GESUNDHEIT E.V.

Rehabilitationssport ist eine ärztlich verordnete Maßnahme, die Patienten mit chronischen Beschwerden helfen soll, wieder ein normales, schmerzfreies Leben zu führen. Der Behindertensportverband Deutschland e.V. hat mit den Krankenkassen in einer Rahmenvereinbarung geregelt, dass diese Maßnahmen vollständig von ihnen getragen werden mit dem Ziel, dass der Patient anschließend selbständig weiter sportlich aktiv wird. Dabei soll der Rehasport in Gruppen mit und ohne Gerät von Vereinen, die dem Behindertensportverband angehören, durchgeführt werden.

Sie benötigen:

>> 1. Verordnung von Rehabilitationssport durch den Arzt

Im Regelfall werden 50 Trainingseinheiten, die innerhalb von 18 Monaten zu absolvieren sind, verordnet.

>> 2. Genehmigung und Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Die Krankenkasse muss die Verordnung erst noch genehmigen. Dies ist eine Formsache, da der Patient einen rechtlichen Anspruch auf Rehasport hat. Lediglich bei Folgeverordnungen gibt es Ermessensspielräume. Die Kosten werden zu 100 % von der Krankenkasse übernommen. Sie müssen keine Zuzahlungen leisten!

>> 3. Termin zur Eingangsanalyse

Vereinbaren Sie einen Termin zur Eingangsanalyse. Hier werden die medizinischen Belange abgeklärt und eine geeignete Gruppe ausgesucht. Das Training in der Gruppe dauert 45 Minuten und soll 1x, 2x oder auch 3x pro Woche absolviert werden.

>> 4. Zusatzangebot

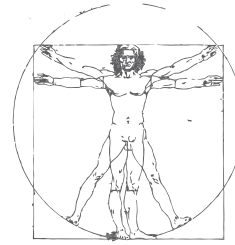
Für die meisten Befunde ist ein Gruppentraining ohne technische Geräte nicht unbedingt ausreichend. Daher haben Sie die Möglichkeit gegen eine Zuzahlung an einem medizinischen Einzeltraining teilzunehmen. Dies ist eine freiwillige Zusatzoption, die von den Krankenkassen im Sinne der Nachhaltigkeit sehr begrüßt wird.

>> 5. Nach der 50. Übungseinheit

Die Kostenübernahme fällt nun weg. In Einzelfällen gibt es die Möglichkeit einer Folgeverordnung. Sie können nun gegen Eigenzahlung wie gewohnt an den Übungsstunden weiterhin teilnehmen.

GUNNAR SCHÄFER

DIPL. SPORTLEHRER



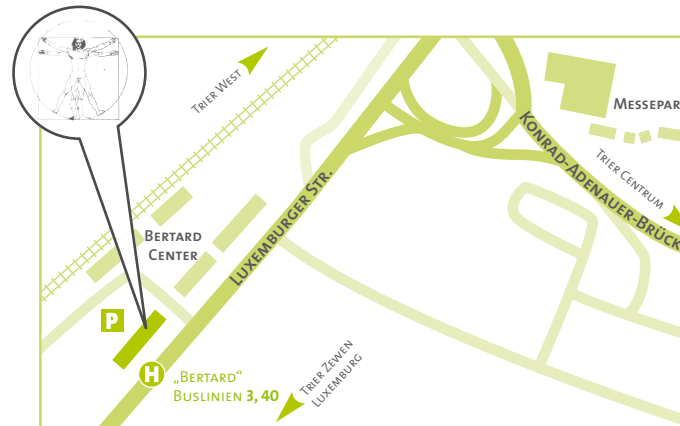
TERMINVEREINBARUNG UNTER:
Tel.: 0651/99 83 59 0

WWW.GUNNAR-SCHAEFER.DE
TRAINING@GUNNAR-SCHAEFER.DE

TRAININGSZEITEN:

Montag - Donnerstag
9.00 - 14.30 Uhr und 16.00 - 20.00 Uhr
Freitag
9.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 19.00 Uhr

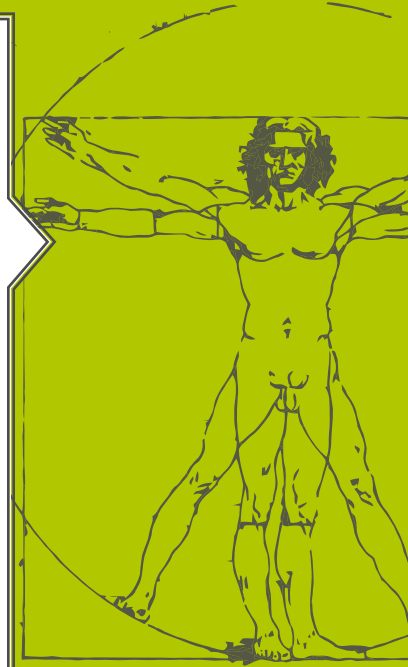
LUXEMBURGER STR. 162 - 54294 TRIER
(Bertard-Center, Nähe Konrad-Adenauer-Brücke)



NOTIZEN

GUNNAR SCHÄFER

MEDIZINISCHES KRAFTTRAINING



- ▶ MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE
- ▶ GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTTRAINING
- ▶ ÄRZTLICH VERORDNETER REHABILITATIONSSPORT



IHR RÜCKEN BRAUCHT SIE UND SIE BRAUCHEN IHREN RÜCKEN!



Es ist nicht entscheidend, wann Sie anfangen etwas für Ihre Gesundheit zu tun, es ist entscheidend, DASS Sie anfangen. In jedem Alter hilft Ihnen ein gezieltes Training Ihre Vitalfunktionen maßgeblich zu verbessern. Zögern Sie nicht, sondern starten Sie jetzt in ein neues Körpergefühl mit einer neuen Lebensqualität.

WARUM GERADE KRAFTTRAINING?



Krafttraining bietet als einzige Trainingsmöglichkeit die Option den Trainingswiderstand individuell anzupassen und progressiv zu steigern. Dies ist für einen Trainingserfolg zwingend notwendig, da die Trainingsresultate von der Belastung abhängen. Laufen, Schwimmen, Radfahren, Walken, sind gesunde Sportarten und gut für unser Herz-Kreislaufsystem. Sie verbessern aber nicht die Kraft unserer Muskeln und helfen nicht unsere Wirbelsäule und die anderen Gelenke zu stabilisieren.

Laufen, Schwimmen, Radfahren, Walken, sind gesunde Sportarten und gut für unser Herz-Kreislaufsystem. Sie verbessern aber nicht die Kraft unserer Muskeln und helfen nicht unsere Wirbelsäule und die anderen Gelenke zu stabilisieren.

MEDIZINISCHES KRAFTTRAINING



Dies ist ein Krafttraining, das auf Ihren medizinischen Befund ausgerichtet ist. Es werden zunächst einmal vorrangig die zu schwachen Muskeln aufgebaut und die zu starken oder auch hypertonen Muskeln werden gelockert und gedehnt. Erst wenn alle Muskeln gleich stark ausgebildet sind, werden alle Muskeln gleichmäßig so weit aufgebaut, dass sie Ihren Bewegungsapparat stützen können. Indikationen, wo ein medizinisches Krafttraining helfen kann finden sie unter www.gunnar-schaefer.de/angebot

Indikationen, wo ein medizinisches Krafttraining helfen kann finden sie unter www.gunnar-schaefer.de/angebot

ÄRZTLICH VERORDNETER REHASPORT



Rehabilitationssport wird ärztlich verordnet und die Kosten davon zu 100% von Ihrer Krankenkasse getragen (außer privaten KK). Der Rehabilitationssport findet in Gruppen zu 8-10 Personen statt.

Es werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten gemacht, so dass Sie diese anschließend auch zu Hause weiterführen können. Natürlich können Sie als Teilnehmer einer Rehabilitationssportgruppe auch ein medizinisches Krafttraining an Trainingsgeräten durchführen. Sie erhalten 50% Rabatt auf den regulären Mitgliedsbeitrag. Eine Investition die sich lohnt! Sie werden sehen. Weitere Infos zum Rehabilitationssport finden Sie auf Seite 4.

LIFETIME FITNESS



Durch regelmäßiges Training werden Sie schnell spüren, wie gut sich eine kräftige Muskulatur anfühlt und wie sie sich positiv auf Ihre Beschwerden auswirkt. Machen Sie jetzt unbedingt weiter! Machen Sie ihr Leben lang Krafttraining, denn Krafttraining...

- > ist gesund, es hilft vielen Erkrankungen vorzubeugen;
 - > verringert das Verletzungsrisiko! Ein Sturz mit starken Muskeln geht glimpflicher ab, als einer mit schwachen Muskeln;
 - > hilft Körperfett abzubauen! Je mehr Muskeln ein Mensch hat, desto höher ist sein Energiebedarf;
 - > verbessert die Figur! Muskeln sind unser Make Up von innen. Wenn man seine Figur verändern möchte, gibt es neben einer eventuell notwendigen Ernährungsumstellung kein wirkungsvolleres Training als ein Krafttraining.
- Ohne Krafttraining verlieren wir pro Jahr etwa 1% unserer Muskulatur und wer im Alter noch fit sein möchte, kann dies mit Hilfe von Krafttraining viel besser erreichen.

Weitere Infos unter www.gunnar-schaefer.de/angebot

KRAFTTRAINING FÜR JUGENDLICHE

Immer mehr Kinder und Jugendliche haben auf Grund von Bewegungsmangel schon massive Kraft- und Beweglichkeitsdefizite. Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht wie z.B. die Liegestütz oder der Klimmzug werden zur unüberwindbaren Aufgabe. Auch hier ist das Krafttraining wieder das Mittel der Wahl, da ich die Belastung soweit reduzieren kann, dass Ihr Kind eine simulierte Liegestütz an der Hantel schafft. Und dann kann langsam und dosiert aufgebaut werden. Unter www.gunnar-schaefer.de/training sehen Sie einige Beispiele wie ein Krafttraining für Jugendliche aussehen kann.

PRÄVENTIONSKURSE

Präventionskurse gehen über einen Zeitraum von 5 Wochen und sehen 2 Trainingstermine pro Woche vor. Sie werden mit bis zu 75% von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Anträge auf Kostenübernahme finden Sie im Downloadbereich auf meiner Webseite.

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Höre auf zu hungern und fange an zu essen! Unter diesem Motto lernen Sie, wie Sie Ihren Stoffwechsel ankurbeln und wie Sie Körperfett dauerhaft abbauen können ohne dabei strenge und ungesunde Diäten zu machen. Weitere Infos zum Kursablauf unter www.gunnar-schaefer.de/angebot/ernaehrungsberatung

PERSONALTRAINING/ONLINECOACHING/ SEMINARE

Keine Zeit zum Training gibt es nicht. Mit einem Personaltraining und anschließenden Übungen zu Hause oder unterwegs können Sie auch außerhalb eines Fitnessstudios recht effektiv trainieren. Sprechen Sie mich an.