

Sport vom Arzt verordnet

Ziel des Rehasports im Gesundheitszentrum Walheim ist es, Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten.

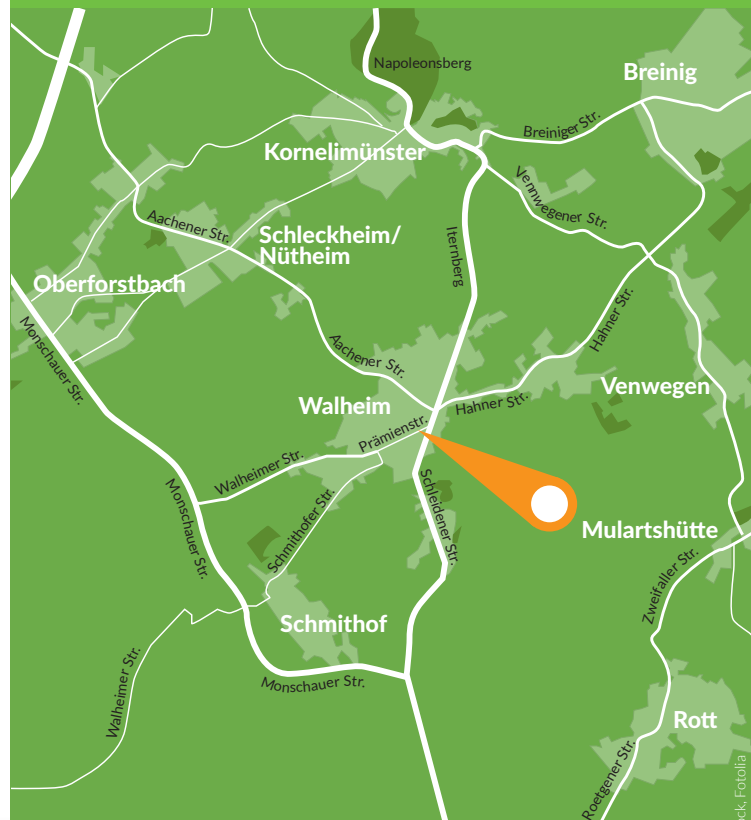
Schritt für Schritt kehren akut oder chronisch Erkrankte mit Gymnastik, Kräftigungsübungen, Ausdauertraining und Entspannungsübungen in ein bewegtes und erfülltes Leben zurück.

Wir wollen Sie zu einem langfristigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining durch weiteres Sporttreiben motivieren. In diesem Kontext geben wir Ihnen die Möglichkeit auch nach dem Ablauf der Rehasportverordnung in Ihrer bisherigen Rehagruppe den wöchentlichen Sport auf eigene Kosten fortzusetzen.



**Fit und gesund
bis ins hohe Alter**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Gesundheitszentrum Walheim!



Gesundheitszentrum Walheim

Therapie & Training
Prämienstr. 14-16, 52076 Aachen/Walheim

Kurse & Vorträge
Prämienstr. 42, 52076 Aachen/Walheim

Tel.: 02408 - 81 79 9, info@gesundheitszentrum-walheim.de
www.gesundheitszentrum-walheim.de



Rehasport & Prävention



**Kräftigung - Stabilisierung
Mobilisierung - Ausdauer**



Rehasport Basic

Spielerische Gymnastik in der Gruppe stärkt den Bewegungsapparat, schult die Koordination und verbessert die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge.

Im Regelfall werden vom Arzt 50 Einheiten Rehasport verschrieben, bei bestimmten Indikationen auch 120 Einheiten. Über 18 Monate können Sie dann, ein- bis zweimal die Woche, Ihre körperliche – und damit verbunden auch Ihre seelische Verfassung verbessern.

Dauer einer Rehasportstunde: 45 Minuten

Rehasport Extra

Wir bieten Ihnen gegen Aufpreis ein ergänzendes gerätestütztes Muskel-Aufbautraining im milon Kraft-Ausdauerzirkel und im milon Kraftzirkel an.

Ein individueller Trainingsplan an chipkartengesteuerten Trainingsgeräten ermöglicht Ihnen eine optimale Ergänzung zum Rehasport. milon bietet ein besonders effektives, schnelles und sicheres Training!

Fragen Sie nach unseren Konditionen.



Wie bekommen Sie Rehasport?

- 1 Sie besuchen Ihren Hausarzt und fragen nach, ob Sie Rehasport in Anspruch nehmen dürfen.
- 2 Nachdem Ihr Hausarzt Sie als sporttauglich eingestuft hat, kann er Ihnen eine Rehasportverordnung ausstellen.
- 3 Mit dieser Verordnung kommen Sie zum Gesundheitszentrum Walheim und wir stempeln diese Verordnung für Sie ab.
- 4 Nachdem Sie die Verordnung auch selber unterschrieben haben, reichen Sie diese bei Ihrer Krankenkasse ein.
- 5 Die Krankenkasse prüft und genehmigt Ihre Rehasportverordnung.
- 6 Mit der genehmigten Verordnung kommen Sie zu uns und vereinbaren einen Beratungstermin.
- 7 Basierend auf Ihren Beschwerden und zeitlichen Möglichkeiten beraten wir Sie, welche Rehasportkurse für Sie optimal sind.

Wir helfen Ihnen bei den Antrags-Formalitäten

Rehasport zu Ende - was nun?

In bestimmten Fällen ist es möglich, erneut eine Rehasportverordnung vom Arzt verschrieben zu bekommen. Wenn nicht? Dann werden Sie doch Mitglied im Gesundheitszentrum Walheim.

Fragen Sie nach unseren Konditionen.

Gesundheitssport Kurse

Im Gesundheitszentrum Walheim bieten wir Ihnen neben Rehasport auch andere Kurse an. Kombinieren Sie Ihren Rehasport mit diesen interessanten Kursen, die auch teilweise von der Krankenkasse mitgefördert werden.

zur Zeit im Angebot sind u.a.:



Rückenschule



Pilates



Yoga



Nordic Walking

Indikationen für Rehasport

Mögliche Indikationen für Rehasport sind:

Rücken-, Hüft-, Knie-, Schulter- oder andere Gelenksbeschwerden, Gewichtsprobleme, Diabetes, Osteoporose, rheumatische Beschwerden, Venenerkrankungen, Krebsnachsorge, Asthma- oder Lungenerkrankungen und Herz-Kreislaufbeschwerden.

„Im Gesundheitszentrum Walheim führen nur speziell ausgebildete (Sport-) Physiotherapeuten bzw. Sport-Übungsleiter die Rehasportkurse durch.“

Ronald de Wildt
(Inhaber Gesundheitszentrum Walheim, Dipl. Physiotherapeut NL)